என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

MANGAYAR MALAR பிப்ரவரி 2007 324 பக்கங்கள் ரூ.18/-

இலவச இணைப்பு

ஊறுகாய்ஸ்...ஸ்...

64

ஒரு பாக்கெட்

ஆச்சி

இலவசம்!
சென்னை,
சென்னை புறநகர்
மட்டும்

3
புத்தகங்கள்
அதிகப்
பக்கங்கள்



27
ஆண்டு
மலர்
புத்தகம்-1

என்றென்றும் தொடரட்டும்...!

ஆன்மிகப் போட்டி

ரூ.10,000 பரிசு

உடன் பங்கேற்க

முதலில் படிக்க...

சமையல்

கண் தேடும் தொடர்கள்...

திருமண மலர்



சிறுகதைகள்



அழகு





குஷி பக்கங்கள்...

படிச்சே ஆகணும் தொடர்கள்...



புத்தகம் - II

ஜோதிடம்

மருத்துவம்

அட்டையில் : சோனா
வண்ணப்படம் : அஜித்

மகளிர் மாத இதழ்!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்

மலர் : 27 இதழ் : 1 பிப்ரவரி 2007

World Women's Day

March 8, 2007

கம்ப்யூட்டர் கல்வியில் சி.எஸ்.சி.யின் புரட்சி
இதனால் மகளிர் அடைகின்றனர் இத்துறையில் வளர்ச்சி

பாரதியின் கனவு இன்று நிஜமாகிறது

**மார்ச் 8 உலக மகளிர்
தினத்தை முன்னிட்டு**

**CSC–யின் மகளிர்க்கான
சிறப்பு சலுகை**

இச்சலுகை பெண்களுக்கு மட்டுமே

50%

"Miss"
Don't Miss it



Woman Power

Saluting the
SPIRIT OF WOMANHOOD
the force behind all successes!

CSC®

COMPUTER EDUCATION

An ISO 9001 : 2000 Certified Institution



ஒரு வார்த்தை!

புத்த விஹாரம். பிரார்த்தனை நேரத்தின் போது, இரண்டு பேர் வந்து புத்தபெருமானைச் சந்தித்து, அவரிடம் சீடர்களாகச் சேர விருப்பம் தெரிவித்தனர்.

''என்னிடம் போதனை பெறுவதற்கு முன், உங்களுக்கு ஒரு சிறிய பரிசு தர விரும்புகிறேன்'' என்றவர் இருவருக்கும் சில மலர் விதைகளைக் கொடுத்து, ''ஆறு மாதங்களுக்குப் பின் இதில் பூத்த பூக்களுடன் வந்து என்னைப் பாருங்க'' என்று சொல்லி அனுப்பினார்.

ஆறு மாதங்கள் கழிந்தன. சீடர்கள் இருவரும் மலர்களுடன் புத்தவிஹாரம் வந்தனர்.

முதல் சீடன் கையில் மூன்று மலர்கள் மட்டுமே இருந்தன.

''இவ்வளவுதானா உன் செடியில் பூத்தன?'' என்றார் புத்தர்.

''ஆம் குருவே! நீங்கள் தந்த விதையை மண்ணில் ஊன்றி வைத்தேன். எறும்புகள் பாதி தின்று விட்டன. மழையும் பெய்யவில்லை. அரும்பு விடும் சமயத்தில் செடியைப் பூச்சி அரித்து விட்டது. அதனால் என் செடியில் மூன்று பூக்கள் மட்டுமே பூத்தன'' என்றான்.

அடுத்தவன், ஒரு கூடை நிறைய மலர்களைக் கொண்டு வந்திருந்தான்.

''உன் செடியில் மட்டும் இத்தனை பூக்கள் எப்படிப் பூத்தன?'' என்றார் புத்தர்.

''ஐயனே! நீங்கள் தந்த விதையை நான் நெஞ்சார நேசித்தேன். அன்புடன்



என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக
பரதன் அச்சகத்தில்
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :
லக்ஷ்மி நடராஜன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32.

பொறுப்பாசிரியர் :
அனுராதா சேகர்

வடிவமைப்பு :
எஸ். ஸ்டீஃபன், பி.ஆர். ராஜன், எம். மோகன், ச. கார்த்திகேயன்

தொலைபேசி : 2225 1522, 2225 0623, 2225 1324
தொலைநகல் : 044 - 22251021

மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com
சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com
பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com
மங்கையர் மலர்
இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com

சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.225/-
ஆறு மாதம் : ரூ.115/-
வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம் : 39 யுஎஸ். டாலர்

Bharathan Publications Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 032.

விதைத்தேன். வாஞ்சையோடு தண்ணீர் விட்டேன். செடி வளர வளர வாழ்த்தி மகிழ்ந்தேன். அரும்பு விட்டதும் செடிக்கு நன்றி சொன்னேன். முதல் பூ பூத்ததும், அதன் மணத்தில் மயங்கி நின்றேன். மகிழ்ச்சியடைந்த செடி, ஏராளமாகப் பூத்துச் சிரித்தது. அதனால்தான் இவ்வளவு பூக்களைக் கொண்டு வர முடிந்தது" என்று விவரித்தான்.

''உயிருள்ள, உயிரற்ற அனைத்தையும் நேசிக்கும் நெஞ்சம் உடையவர்கள் எங்கும் எதிலும் இன்பமே காண்பார்கள். கிடைத்ததை நெஞ்சார வாழ்த்த வேண்டும். நம்பிக்கையோடு வாழ்க்கையை நேசிக்க வேண்டும். இதுவே உங்களுக்கான முதல் பாடம்" என்று சொல்லிவிட்டு நடந்தார் புத்தர் பெருமான்.

இருபத்தாறு வருடங்களுக்கு முன், அப்படி ஒரு நேசிப்புடன், அதே போன்ற வாழ்த்துடன் ஊன்றப் பட்ட மங்கையர் மலர் இன்று புத்தம் புதிய பூக் களைப் பூத்து, புதுமணம் பரப்பி வருகிறது.

இதோ... 27வது ஆண்டு மலர் உங்கள் கைகளில் அழகுடன் தவழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது, பயனுள்ள மூன்று புத்தகங்களாக. மங்கல மேடை அற்புதமாக அலங்கரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. நெய் தீபங்கள் ஜொலித்து ஒளிர்கின்றன. தாம்பாளத்தில் குவிந்திருக்கும் மஞ்சள் மேலும் மிளிர்ந்திருக்கிறது. குங்குமத்துக்கு தீட்சண்யமான செம்மை! செண்டு மலர் சரங்கள் ஆயிரம் இதழ்கள் விரித்துச் சிரிக் கின்றன.

வெற்றிலைப் பாக்கு, தேங்காய், பழங்கள் என தட்டு நிறைந்திருக்க... அந்த இடமே லக்ஷ்மீகரமாய் ஜ்வலித்துக் கொண்டிருக்கிறது.

மாக்கோலமிட்டது... நீங்கள். மாவிலைத் தோரணம் கட்டியது... நீங்கள். குத்து விளக்கேற்றி யது... நீங்கள்! பவள ஆரத்தி எடுத்து லாலி பாடு வதும்... நீங்கள்தான்! ஆலம் கரைத்து திருஷ்டி கழிப்பதும்... நீங்கள்தான்!

கூப்பிய கையும், பரிபூரண ஆசீர்வாதத்துக்கு ஏங்கும் மனசுமாகக் காத்திருப்பது மட்டும் நாங்கள்! இந்த நேசிப்பும், தெய்வீக உறவும் என்றென்றும் தொடர வேண்டும் என்ற பிரார்த்தனைகளுடன்....

அனுஷா நடராஜன்

சந்திப்பு

சரியாக நான்கு வருடங்களாகி விட்டன கல்பனா சாவ்லா மறைந்து. அந்த துர்பாக்கிய கொலம்பியா விண்கலம் இன்னும் 16 நிமிடங்கள் தாக்குப்பிடித்திருந்தால் கல்பனா விண்ணிலிருந்து மண்ணுக்கு வந்திருப்பார். 2003 பிப்ரவரி 1 அன்று உண்மையாகவே விண்ணில் கலந்து விட்டார். ஆனால் இன்னும் நம் நினைவில்

வாழ்கிறார் கல்பனா சாவ்லா!

கல்பனா சாவ்லா பிறந்த ஊரான கர்னால், ஹரியானாவில் உள்ளது. அங்கு சமீபத்தில் சென்றிருந்தபோது கல்பனா இன்னும் புகழ் உடம்போடு வாழ்வது தெரிந்தது.

'கல்பனா சாவ்லா அகாடமி' ஒன்று அவர் நினைவாக அங்கு திறக்கப்பட்டிருக்கிறது. கல்பனா குடும்பத்தினரின் டிரஸ்டு மூலம் இது நடத்தப்படுகிறது. குறைந்த கட்டணத்தில் இளம்பெண்களுக்கு தொழில்நுட்பப் பயிற்சிகள் அளிக்கிறார்கள்.

"வருங்காலத்தில் டாக்டராக ஆசை" என்றார் இங்கு 'லாப் டெக்னீஷியன் கோர்ஸ்' படிக்கும் நிஷா. மற்றொரு மாணவியான மன்தீப் "சிறந்த ஆசிரியையாக வேண்டும். அதுதான் என் விருப்பம்" என்கிறார். கம்ப்யூட்டர் சைன்ஸ் பிரிவில் படிக்கும் தீப்தி "எனக்கும் கல்லூரி விரிவுரையாளராகப் பணியாற்ற ஆசை" என்கிறார்.

விருப்பங்கள் மாறுபட்டாலும் "எங்கள் ரோல் மாடல் கல்பனா சாவ்லா தான்" என்கிறார்கள் கோரஸாக.

* மன்தீப்



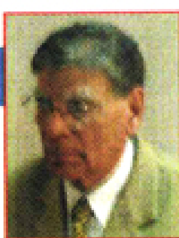
* நிஷா



கர்னாலில் கல்பனா படித்தது தாகூர் பால்நிகேதன் பள்ளியில். அவரது மறைவுக்குப் பிறகு ஒவ்வொரு வருடமும் அந்தப் பள்ளியைச் சேர்ந்த இரு மாணவிகளை தமது அமைப்பில் படிக்க வைக்க அமெரிக்க விண்வெளி நிலையமான நாசா ஸ்பான்சர் செய்கிறதாம்.

கல்பனாவின் அப்பா பனாரசிலால், சாவ்லா கர்னாலில்தான் இருக்கிறார். தமது சகோதரர் நடத்திவரும் முதியோர் இல்லம் மற்றும் பள்ளிகளை நிர்வகித்து வருகிறார்.

"மிகவும் எளிமையானவள்... சின்ன வயதிலிருந்தே எந்த நகையும் அணிய மாட்டாள். மின்சாரம், தண்ணீர், பேப்பர் இப்படி எதிலுமே சிக்கனத்தைக் கடைப்பிடிப்பாள். பணத்தை மிச்சப்படுத்துவதற்காக அல்ல. சுற்றுப்புற சூழலைப் பாதுகாப்பதில் அவ்வளவு தீவிரம்.



• பனாரசிலால்

''டிஷ்வாஷர் வாங்க மறுத்து வந்தாள். 'ஒருமுறை பறக்கும் பயிற்சியை அளித் தால் கிடைக்கக்கூடிய அதிகத் தொகையிலேயே ஒரு டிஷ் வாஷர் வாங்கி விட முடியும். ஆனால் அது நிறையத் தண்ணீரை விரயம் செய் கிறது. எனவே டிஷ்வாஷர் வேண்டாம் என்று முடிவு செய்துவிட்டேன்' என் றாள்.''

என்றாலும் அந்த இரு கேள்விகளையும் கேட்டு விட்டோம்.

தாய்மைப்பேறு அடையாத ஏக்கம் கல்ப னாவை வாட்டியதா?

''திருமணமாகிப் பதினாறு வருடங்களாகியும் கல்பனா வுக்குக் குழந்தை பிறக்க வில்லை என்பது உண்மை தான். ஆனால் இதுகுறித்து அவள் சோகப்படவில்லை. அதை எங்களிடம் கூட வெளிக்காட்டவில்லை.''



அமெரிக்காவில் கொலரடோ பல்கலைக்கழகத்தில் அவள் பணியாற்றிய போது ஒருநாள் வீட்டிற்குத் தாமதமாக வந்தாள். ''ஷூவை ரிப்பேர் செய்ய வேண்டியிருந்தது. இருபது மைல் தள்ளி தானே அந்தக் கடை?'' என்றாள். மேலும் விசாரித்தபோது ஷூ ரிப்பேருக்காக 12 டாலர்கள் அளித்ததாகக் கூறினாள். எனக்கு வியப்பு. ''பத்து டாலருக்கு ஒரு புது ஜோடி ஷூவையே வாங்கியிருக்க லாமே'' என்றேன்.

''அதை அப்படிப் பார்க்கக் கூடாது அப்பா. ஒரு ஜோடி ஷூ வாங்கப்படும் போது மேலும் ஒரு மிருகம் இதற்காகக் கொல்லப்படும் என்று அர்த்தம்''என்றாள்.

கொஞ்சம் சங்கடமாக இருந்தது

கல்பனா உயிரோடு இருந்திருந்தால் இப் போது என்ன செய்து கொண்டிருப்பார்?

''சந்தேகமே வேண் டாம். மனிதகுல முன்னேற்றத் திற்கான பலவித ஆராய்ச்சி களைத் தொடர்ந் திருப்பாள்.''

- ஜி.எஸ்.எஸ்.



ஸ்டிக்கர் பொட்டு தயாரிக்கும் தயாரிப்பாளர்களே, உங்களுக்கு ஒரு விண்ணப்பம். ஸ்டிக்கர் அளவிலேயே வெள்ளை பேப்பர் வைத்திருப்பதால் பொட்டைப் பிரித்து எடுப்பது கஷ்டமாக இருக்கிறது. பொட்டை விடக் கொஞ்சம் பெரியதாக ஒட்டினால் எடுப்பதற்கு சௌகரியமாக இருக்கும். செய்வீர்களா?

- எஸ். சரோஜா ராகவன், திருப்பதி.

வாரத்துக்குத் தேவையான காய்கறிகளை மொத்தமாக வாங்கி வரும் குடும்ப அம்மணிகள் வீட்டுக்கு வந்தவுடன் தங்களுக்கு விருப்பமான காய்கறிகளை உடனுக்குடன் சமைக்கத் தொடங்குவார்கள். இது சரியல்ல! முதலில் அழுகிப் போகக்கூடிய காய்கறிகளை சமைத்துவிட வேண்டும். தாக்குப்பிடிக்கக்கூடிய காய்கறிகளை இரண்டு மூன்று நாட்கள் கழித்துச் சமைக்கலாம்.

- எம். ராஜேஸ்வரி, கும்பகோணம்.





தேடி வந்த தருமம்!

நானும் என் கணவரும், தினமும் காலையில் வாக்கிங் செல்வது வழக்கம். அப்பொழுது ஒருவர் வருவார். எங்களுக்கு காலை வணக்கம் கூறிவிட்டு வேகமாய் நடக்க ஆரம்பித்து விடுவார். இது பல வருடங்களாக நடக்கும் பழக்கம்.

ஒருநாள் அந்த மனிதர் எங்கள் வீட்டுக்கு வந்தார். "அரிசி வாங்க பணமில்லை. நூறு ரூபாய் கொடுத்து உதவுங்கள்" என்று கேட்டார். அவருடைய நிலைமை மிகவும் பரிதாபமாக இருந்தது. என் கணவர் உடனே பணம் கொடுத்து உதவினார். அவருடைய பெயர், விலாசம் எதையும் கேட்டுக் கொள்ளவில்லை.

மறுநாளிலிருந்து அவர் வாக்கிங் வரவில்லை. வருடங்கள் பல உருண்டோடின. நாங்களும் அந்த வீட்டைக் காலி செய்து விட்டு, வேறு வீட்டுக்குப் போய்விட்டோம்.

சமீபத்தில் என் மாமனாருக்கு 36 வது வருட திதி. நான் காலையிலிருந்து மிகவும் பிஸியாக இருந்தேன். காலிங்பெல் அடிக்கும் சப்தம் கேட்டது. கதவைத் திறந்தால், தாடி மீசையுடன் வயதான ஒருவர் நின்றிருந்தார். நூறு ரூபாய் கடன் வாங்கிச் சென்ற அதே பெரியவர். அவர் தம்முடைய பையிலிருந்து இருபது ஐந்து ரூபாய் நாணயங்களை என் கணவரிடம் கொடுத்தார்.

"நான் உங்களிடம் சுமார் பதினாறு வருடங்களுக்கு முன்பு வாங்கிய கடன். தாமதத்துக்கு மன்னிக்கவும். மிக்க நன்றி" என்று கூறிவிட்டு, 'விருட்' என்று சென்று விட்டார். என் கணவர் பணத்தை வாங்கிக் கொள்ள எவ்வளவு மறுத்தும் அவர் கேட்கவில்லை.

என் மாமனார் திதி முடிந்தவுடன் புரோகிதருக்கு என் கணவர் வழக்கமாகக் கொடுக்கும் தட்சிணையோடு, அந்த இருபது நாணயங்களையும் சேர்த்துக் கொடுத்தார்.

சிரார்த்தம் முடிந்து, என் கணவர் உணவருந்தும் போது, "புரோகிதருக்கு நாம் இன்று அளித்த உணவு, தட்சிணை எல்லாம் இன்று என் தகப்பனாரைச் சென்றடைவது சர்வ நிச்சயம். தெய்வம் மனுஷ்ய ரூபேணாம்" என்றார் என் கணவர்.

எனக்கு மெய்சிலிர்த்தது.

- ராதா கிருஷ்ணமூர்த்தி, கும்பகோணம்.

27

விருந்தாளி

நீ இல்லாமலேயே கூட
நான் அழகாய்த்தான்
இருந்திருக்கிறேன்!

நீ வந்ததிலிருந்து...
காலையில் எழுந்தவுடன்
உன்னைக் கவனிக்கத்தான்
சரியாக இருக்கிறது!

கோபம் வந்தால்
யாரையாவது கடித்துத்
தொலைத்து
வம்பில் மாட்டிவிடுகிறாய்!

கிடைக்கும்
பொருள்களையெல்லாம்
தூள் தூளாக்குகிறாய்!
ஆனாலும்... உன்னைப்
புகழ்கிறார்கள்!

நீ வந்ததிலிருந்துதான்
நான் இன்னும்
அழகாய் இருக்கிறேனென்று
அம்மா ஆசையோடு சொல்லிக்
கொள்கிறாள்!
அடக்கமாய் இருந்தாய் உள்ளே!
ஆசையை வளரவிட்டேன் உன்மீது!

மூன்றாம் வகுப்பில் படிக்கும்போது..
முந்திரிக் கொட்டையாய்
ஆட்டம் போட்டு அட்டகாசம்
செய்தாய்!

ஒருநாள்...
தோழிகளெல்லாம் கிண்டல் செய்ய...
என் வருத்தத்தையும் பாராமல்
ஏமாற்றிவிட்டு ஓடிப் போனாய்!

முதன் முதலாய் வந்த நீயே...
முதன் முதலாய்ப் பிரிந்தாய்!
இப்போது நான்...

பொக்கையோடு நிற்கிறேன்!
பிரிந்து சென்ற
பால் பல்லே...
இப்போது... திருப்தியா உனக்கு?



தி. கவிமனோ

அடிச்சாங்க பரிசு!

'ஆஹா பரிசு' (ஜனவரி) போட்டியில் 'சி.ஏ., ஏ.சி.எஸ். பரீட்சை எழுத முக்கியமானதான ஹால் டிக்கெட்டை கூரியர் அல்லது பதிவுத் தபாலில் அனுப்பினால், டென்ஷன் இல்லாதிருக்கும்' என்ற குறிப்பை எழுதி புடைவை பரிசு பெறுகிறார் **பி. சூடாமணி, சாலிக்கிராமம்.** அதே டிப்ஸை சிறந்ததாகத் தேர்வு செய்த பல வாசகியரில் குலுக்கல் முறையில் புடைவை பரிசு பெறுகிறார் **ஏ. லட்சுமி, கோவை - 41.**

ஆஹா பரிசு!

இந்த இதழில் 'ஆஹா 50!' என்ற தலைப்பில் இடம்பெற்றுள்ள டிப்ஸ்களைப் படியுங்கள். மிகச் சிறந்த ஒரே ஒரு குறிப்பைத் தேர்ந்தெடுத்து, எழுதி அனுப்புங்கள். உங்கள் தேர்வும், ஆசிரியர் குழுவின் தேர்வும் பொருந்தினால் குலுக்கல் முறையில் புடைவை பரிசு! தேர்ந்தெடுப்பவருக்கு மட்டுமல்ல, அந்தக் குறிப்பை எழுதியவருக்கும் புடைவை பரிசு!

'பிப்ரவரி - ஆஹா பரிசு!' என்று மறக்காமல் குறிப்பிட்டு, பக்க எண், வாசகி பெயருடன் அஞ்சல் அட்டையில் மட்டுமே எழுதி அனுப்புங்கள்.

கடைசித் தேதி : 15.02.2007



பெட்டிக்கதைப் போட்டி! வாசகர் விருப்பம்

பெட்டிக்கதைகளை எழுதிக் குவித்து வரும் வாசகர்களுக்கு நன்றி! இந்த இதழில் மூன்று கதைகள் பிரசுரமாகியுள்ளன.

தொடர்ந்து இரண்டு மாதங்களுக்கு மாதம் மூன்று பெட்டிக் கதைகள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு பிரசுரமாகும். பிரசுரமாகும் கதைகள் தலா ரூ. 150/- பரிசு பெறும்.

சிம்பிள் கண்டிஷன்ஸ் : 100 வார்த்தைகளுக்கு மிகாமல், சொந்த கற்பனையில், பெயர், முழு விலாசம், தொலைபேசி எண் ஆகிய விவரங்களுடன் இன்லாண்ட் லெட்டரில் மட்டுமே எழுதி 'பெட்டிக்கதைப் போட்டி' என்ற குறிப்புடன் அனுப்ப வேண்டும்.

எந்தக் கடிதப் போக்குவரத்தும் கிடையாது.
ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.

இணைந்த கைகள்!



மதுரை மாவட்டம் திருமங்கலம் நகரில் என் தந்தை எஸ். சாம்பமூர்த்தி வழக்கறிஞராகத் தொழில் புரிந்து வந்தார். என் வீட்டுக்கு அருகில் கோபால அய்யங்கார் என்ற வழக்கறிஞரும் வசித்து வந்தார். அவருடைய பெண் வயிற்றுப் பேத்தி லதா எப்போதும் என் வீட்டிலேயே இருப்பாள்.

"சித்தி, வெங்காய சாம்பார் வைத்துக் கொடு" வெங்காயம் போட்ட உருளைக்கிழங்கு கறி செய்து கொடு என்று உரிமையாய்க் கேட்டுச் சாப்பிடுவாள்.





"கதை சொல்லு, பாட்டு சொல்லு" என்று சுற்றிச் சுற்றி வருவாள்.

1969ல் எனக்குத் திருமணமாகி விட்டது. வேலை நிமித்தம் பல ஊர்கள் சென்று நாங்கள் கடைசியில் சிவகங்கையில் செட்டிலாகி விட்டோம்.

இப்போது பேரன், பேத்தி எடுத்துப் பாட்டியாகி விட்டேன். ஆனால் முள்ளங்கி சாம்பார், முருங்கைக்காய், வெங்காய சாம்பார், உருளைக்கிழங்கு காரக்கறி செய்தால் எனக்கு லதா ஞாபகம் வருகிறது.

அவளை அதன் பிறகு நான் சந்திக்கவே இல்லை. அவர்கள் சென்னையில் இருப்பதாய்த் தெரியும். ஆனால் விலாசம் தெரியாது.

உங்கள் இணைந்த கைகள் மூலம் என் வளர்ப்புப் பெண் கிடைத்தால் மட்டற்ற மகிழ்ச்சி அடைவேன். தற்போது தன் நாற்பதுகளில் இருக்கும் லதா என்னைத் தெரிந்து கொள்வாளா? இதுவரை ஒருமுறையாவது நினைத்திருப்பாளா? விடைகாண ஏங்குகிறேன்.

குறிப்பு : பெயர் லதா ; அம்மா பெயர் ; ரங்கநாயகி, அப்பா பெயர் : ராமபத்ரன்.

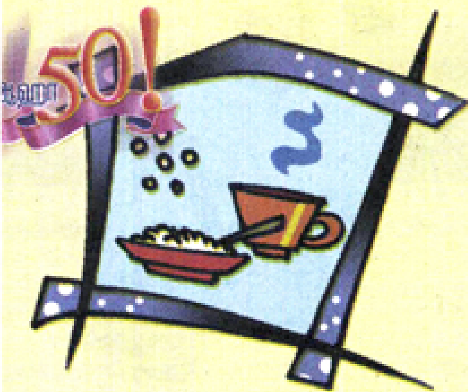
- பார்வதி கல்யாணராமன், சிவகங்கை.

கிடைத்தார் மிஸ் வி. காமாக்ஷி!

என்னுடைய கடிதத்தை 'மங்கையர் மலரில்' பிரசுரித்ததற்கு உடனே பலன் கிடைத்தது. நிறையப் பேர் தொடர்பு கொண்டு பேசினார்கள்.

'மங்கலா' என்ற சகோதரிதான் முதலில் தகவல் தந்தார். அவருக்கும் மங்கையர் மலரின் பரவலுக்கும் நன்றி! புது வருடப் பரிசாக மிஸ். காமாட்சியுடன் உரையாடினேன். 45 வருடம் கழித்தும் என்னை ஞாபகம் வைத்திருந்தார். என்னிடம் அவர் காட்டிய அன்பு என்னை நெகிழ வைத்தது.

- ரோஸலின் டேவிட், பெங்களூர்.



தேவையான ஜவ்வரிசியுடன் கொஞ்சம் கறிவேப்பிலையையும் சேர்த்து வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். கொஞ்சம் உப்பு, மிளகாய்ப் பொடியை அதனுடன் கலந்து பாட்டிலில் எடுத்து அடைத்து வைத்து தேவையான பொழுது எடுத்து காப்பி, டீ சாப்பிடும் போது காராபூந்தி போல் கொறித்தால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும். திடீர் விருந்தாளிகளுக்கு காப்பியுடன் கொடுக்கக்கூடிய எளிய உடனடி காராபூந்தியாக இதைப் பயன்படுத்தலாம்.

- எஸ். விஜயலட்சுமி, ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர்.

சௌசௌ காயை, குறுக்காக வட்ட வடிவில் வெட்டி ஒரு துண்டுடன் மற்றதை சேர்த்துத் தேய்க்கவும். காயின் உள்பகுதியில் பசை போன்ற பால் முழுதும் வெளிப்பட்டு ஓரத்தில் படிந்து விடும். பின் நன்கு கழுவி தோல் சீவி உபயோகிக்கலாம். கையில் பால் படிந்து சொரசொரக்காது.

- ஸ்டெல்லா, ஜே., சேலம் - 5.





ஜி. தங்கம், சென்னை - 78.

மங்கையர் மலர் அறிவித்த, 'மெருகேற்ற உதவுங்கள்' முடிவு என்னவாயிற்று?

மெருகேற்ற உதவிய அன்பு உள்ளங்களில் நூறு பேரைத் தேர்ந்தெடுத்து, வாழ்த்துக் கடிதமும், பரிசாக அமரர் கல்கியின் நூல் ஒன்றும் அனுப்பி விட்டோம். இடப்பற்றாக்குறை காரணமாக, பரிசு பெற்றவர்களின் பட்டியலை வெளியிட முடியவில்லை.

எல். உஷா குமாரி, சூளைமேடு.

மறுபிறவி என்று ஒன்று இருக்கிறதா? நீங்க நம்புறீங்களா?

நான் நம்பவில்லை. ஆனால் என் கணவர் நம்புகிறார். மீந்து போன இட்லிகள் உதிர் உப்புமாவாகவும், காய்ந்து போன சப்பாத்திகள் ஸ்வீட் ரோல்ஸாகவும், தங்கிப் போன ரசவண்டல் பெப்பர் சப்ஜியாகவும் புதிய பிறப்பெடுப்பது அவரது தட்டில் தானே!

என். கிருஷ்ணகுமாரி வேந்தன், ராசிபுரம்.

பூஜை வேளையில் ஸ்லோகங்களைச் சொல்கிறோம். அப்போது சில உச்சரிப்புத் தவறுகள் ஏற்படலாம். அது பாவமாகுமா?

என்ன ஸ்தோத்திரம் சொன்னாலும், அதற்கான சரியான உச்சரிப்பையும், அர்த்தத்தையும் தெரிந்து கொண்டு சிரத்தையுடன் சொல்வது தான் விசேஷம். ஆனால் நம்மையும் அறியாது தவறு ஏற்பட்டால், அதனால் குற்றமில்லை.

மன்மதன், சிவபெருமான் மீது மலர் அம்புகளைத் தொடுத்தான். ஆனால் அது சிவனுடைய தவத்தைக் கெடுப்பதற்காக விடப்பட்டது. அதனால் பகவான் அதை ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை. மன்மதனை எரித்து பஸ்பமாக்கி விட்டார்.

நாமும் சிவலிங்கத்தின் மீது மலர்களைப் போடுகிறோம். ஆனால்



நம்முடைய பக்தியை அவர் அறிவார். அதனால் மனம் கனிந்து ஏற்றுக் கொள்கிறார்.

இறைவன் செயலை கவனிப்பதில்லை. அதற்குப் பின்னால் இருக்கும் எண்ணத்தைத்தான் கவனிக்கிறார்.

எஸ். விஜயராணி, ஓசூர் - 2.

அனுஷா, தினமும் காலையில் எழுந்ததும் கண் விழிப்பது யார் முகத்தில்?

என்னுடைய முகத்திலேயேதான்! எங்கள் வீட்டில் மிகப் பெரிய கண்ணாடி இருக்கிறது. 'பீ யுவர்செல்ஃப்' என்று எழுதப்பட்ட அழகான நிலைக் கண்ணாடி!

வள்ளலார் கண்ணாடியில் முருகனைக் கண்டதாகச் சொல்வார். நான் நல்ல முகக் குறிப்புகளைப் பார்ப்பேன்.



'ஆஹா 50' பகுதிக்கு அந்தந்த மாதம் வரும் குறிப்புகள் மட்டுமே தேர்ந்தெடுக்கப்படுமா? அல்லது முந்தைய மாதங்களில் வந்ததும் தேர்வு

நம்புறீங்களா?

கண்ணாடியைப் பார்த்துப் புன்னகை செய்வேன்.

"அடேயப்பா! எவ்ளோ கெட்டிக்காரி நீ? உன்னை அடிச்சுக்கவே முடியாது. இன்னிக்கும் ஜமாய்ச்சுடுவே போ!" இப்படி ரொம்பவே உற்சாகமாகச் சொல்லிக் கொள்வேன். அந்தப் புன்னகை மறுநாள் வரை தொடரும்.

இதை, "ஃபேஷியல் ஃபீட் பேக் தியரி" என்பார்கள் மனவியல் அறிஞர்கள். நீங்களும் முயற்சி பண்ணுங்களேன்!

ஆர். பிரேமா, சென்னை - 33.

-அனுஜா ஸெராஜன்

செய்யப்படுமா?

சீஸனல் குறிப்புகளும், சிறப்புத் துணுக்குகளும் உடனே தேர்ந்தெடுக்கப்படும். மற்றவை, பொருத்தமான நேரத்தில் பிரசுரிப்பதற்காக, எடுத்து வைக்கப்படும். எனவே முந்தைய மாதத் துணுக்குகளும், மறு மாதப் பரிசிலனையில் இடம் பெறும்.

இன்னொரு முக்கியக் குறிப்பு : 'ஆஹா பரிசு'க்கு எழுதும் வாசகியர் கவனிக்க... மங்கையர் மலரில் இடம்பெற்ற 'ஆஹா 50!' குறிப்புகளில், நீங்கள் சிறந்ததாக நினைக்கும் ஏதேனும் ஒன்றை,

ஐம்பது காசு அஞ்சலட்டையில் பக்க எண், வாசகி பெயர் மட்டுமே குறிப்பிட்டு எழுதினால் போதுமானது. பல வாசகியர், தாங்கள் தேர்வு செய்த குறிப்பை, அப்படியே வரிக்கு வரி எழுதி அனுப்பி விடுகிறார்கள். இதைத் தவிர்க்கலாமே!

விஜயலக்ஷ்மி சந்தானம்,
கோவை - 3.

அனுஷா, உங்களை மிகவும் பாதித்த செய்தி எது?

என்னை மட்டுமா? இந்தியாவையே உலுக்கிய விஷயமல்லவா அது?

தோண்டத் தோண்ட கிடைத்த நொய்டா பிணக் குவியல் பயங்கரம் தான்! கற்பழிக்கப்பட்டு புதைக்கப்பட்டார்களா? நரபலி தரப்பட்டார்களா? உடலுறுப்புகளுக்காக கொலை செய்யப்பட்டார்களா? இல்லை எல்லாமேவா? சர்ச்சை கிளம்பியுள்ளது போல போலீஸாரும், மருத்துவர்களும், இதில் உடந்தையாக இருப்பார்களேயானால், அதைவிட வெட்கக்கேடு எதுவுமே யில்லை!

சாக்கடைக் குழியில் புதைந்தது உடல்கள் மட்டுமல்ல, மனிதநேயமும் தான்!

வி. சிநேகலதா, மன்னார்குடி.

மழையில் நனைந்த அனுபவம்?

உண்டே! அதுவும் இந்த வருஷம் வாழ்த்து மழையில் ரொம்பவே நனைஞ்சுட்டேன். ராஜாரவிவர்மாவின் ஓவியங்களை நகலெடுத்து பெரிய டைண்ட் புத்தகமாய் அனுப்பிய வாசகி எஸ். தனலட்சுமி (பெங்களூர்) கைவேலைப்பாடுகளுடன் வாழ்த்து அட்டைகள் அனுப்பிய பத்மாமணி (சென்னை) மீனலதா (மும்பை) கஸ்தூரி ரத்னம் போன்ற அனைத்து வாசகிகளுக்கும் நன்றி.

திடீர் மாற்றம்!

ரூ. 150 பரிசு பெறும் போட்டிக் கதை

குட்டி பத்மாவுக்கு எல்லாமே ஆச்சர்யமாய் இருந்தது. அம்மா ஆசையாய் சோறு ஊட்டுகிறாள்! அப்பாவோ தன் கைபிடித்து பார்க்குக்கு அழைத்துச் செல்கிறார்! இதுநாள் வரை டீவி ரிமோட்டுக்காக சண்டை போட்ட அண்ணனோ காமிக்ஸ் கதை சொல்லித் தூங்க வைக்கிறான்! அம்மாவும் அப்பாவும் பால்கனியில் அமர்ந்து சிரித்துப் பேசுகிறார்கள்.

குட்டிக்குப் புரியவில்லை, ஆனால் இந்த மாற்றம் பிடித்திருந்தது!

ஃபோனில் அம்மா யாரிடமோ சொல்லிக் கொண்டு இருந்தாள், "நாலு நாளா டீவி ரிப்பேர்; நேரம் போகவே மாட்டேங்குது!"

அடுத்த நிமிஷம் குட்டி பத்மா, சுவாமி படத்துக்கு முன் நின்று, "சாமி, இந்த டீவியை சரிபண்ணிடாதே! ப்ளீஸ்" என்று வேண்டிக் கொண்டிருந்தாள்.

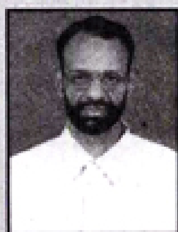
- ஹ. கிருத்திகா, குளித்தலை.



நட்சத்திர மரங்கள் மற்றும் கோயில் நந்தவனங்கள்

நட்சத்திர மரங்களைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்து வரும் எஸ். கிருஷ்ணமூர்த்தி என்கிற நான் சென்னையில் தற்போது சில திருக்கோயில்களில் நந்தவனம், கோயில்களுக்கு உரிய ஸ்தல விருட்சங்கள், மற்றும் 27 நட்சத்திரங்களுக்கு உரிய நட்சத்திர மரங்களையும், கோயில் இடங்களில் கோயில் நிர்வாகத்தின் அனுமதியுடன் நல்ல முறையில் அமைத்து பராமரித்து வருகிறேன். மேலும் அனைத்து திருக்கோயில்களிலும் மேற்கண்ட திட்டங்களை அமைப்பதற்கும், பராமரிப்பதற்கும் அதிக அளவில் பொருள் உதவி தேவைப்படுவதால், இப்புனிதமான திருக்கோயில் திட்டங்களுக்கு தங்களால் ஆன பொருளுதவி செய்யுமாறு பணிவுடன் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

இப்புனிதமான திட்டங்களில் தாங்கள் பங்குபெறுவதின் மூலம் தங்கள் வாழ்விலும், தங்கள் குழந்தைகள் வாழ்விலும் அனைத்துவிதமான குறைகளும், தடைகளும், தோஷங்களும் விலகி, அனைத்து நன்மைகளும் இறைவன் அருளால் உண்டாகும்.



முழு விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி:-

எஸ். கிருஷ்ணமூர்த்தி, (நட்சத்திர மரங்கள் ஆராய்ச்சியாளர்)

43, (Old No. 20) திருவள்ளுவர்பேட்டை, தேவநாதன் தெரு, மந்தைவெளி, சென்னை - 28. தொலைபேசி: 2461 1643 / 98401 51053

e-mail: krishstartrees@yahoo.com | website: www.krishstartrees.com

உறவுகள்

ஆண்டு 27 மலர்

"அன்பு மழையில் நனைகிறோம்!"

பிரிட்டனில் எனக்கு 2003-ஆம் ஆண்டு இரட்டைப் பெண் குழந்தைகள் ப்ரீதி, நீப்தி



பிறந்தார்கள். குழந்தைகளைக் கொஞ்சிக் கொண்டிருந்த என் அம்மாவைப் பார்த்து, ''அம்மா! நான் இந்தியா திரும்பி விடுவேன். என் குழந்தைகள் எல்.கே.ஜியிலிருந்து அங்குதான் படிக்க வேண்டும் என விரும்புகிறேன். அவர்களுக்கு பாட்டி, தாத்தா செல்லம் வேண்டும். தமிழ் சிநேகிதிகள் வேண்டும். உறவினர்களின் அன்பு வேண்டும்'' என்றேன்.

என் அம்மாவின் முழு விருப்பமும் அதுதான் என்றாலும் என் அம்மாவால் நம்ப முடியவில்லை. நான் கவன்ட்ரி பல்கலைக் கழகத்தில் பொறியியலில் சீனியர் லெக்சரராக இருந்தேன். என் கணவர் மருத்துவத்தில் அறுவை சிகிச்சையில் எம்.ஆர்.சி.எஸ். இல் எடின்பரோ, யு.கே. என இரு பட்டங்கள் பெற்றிருந்தார். ரெஜிஸ்டிரராக பணியாற்றிக் கொண்டிருந்தார். கைநிறைய லட்சங்களில் சம்பளம். அழகான பங்களா வாங்கியிருந்தோம். இதையெல்லாம் விட்டு விட்டு இவர்கள் திரும்புவார்களா என்ற சந்தேகம் அம்மாவுக்கு. ''வந்தால் ரொம்ப சந்தோஷம் தான். ஆனால் வருவியா...?'' என்றார்கள். "நிச்சயமாக" என்றேன். எந்த பேபி ஸிட்டரிடமும்



விடாமல், எந்த கிரஷ்ஷிலும் குழந்தைகளை விடாமல் நாங்கள் இருவருமே மாறி, மாறி விடுப்பு எடுத்து குழந்தைகளை



ரெடிமேட் துணிகளின் தயாரிப்பாளர்கள் கவனத்திற்கு :

நூற்றுக்கணக்கான ரூபாய்கள் செலவழித்து குழந்தைகளுக்கு எடுத்து வரும் ரெடிமேட் ஆடைகளில் பெரும்பாலும் இரண்டு தையல்கள் போடாமல் இருப்பதால் உட்காரும் இடம் போன்ற இடங்களில் தையல் பிரிந்து விடுகிறது. அந்த உடைகள் கிழிந்தவை என்று ஒதுக்கப்படுகின்றன. பெரிய டைலர்களும் இந்த மாதிரி கிழிசல் வேலைகளை ஒப்புக் கொள்ளாததால் வீணாகிறது. அதனால் ரெடிமேட் ஆடைகளுக்குக் கண்டிப்பாக இரண்டு தையல்கள் அவசியம் இருக்க வேண்டும்.

- என். ரம்யா, பெங்களூர் - 40.

வளர்த்தோம். ஒரு ஆண்டு சம்பளமில்லா விடுப்பும் எடுத்தேன்.

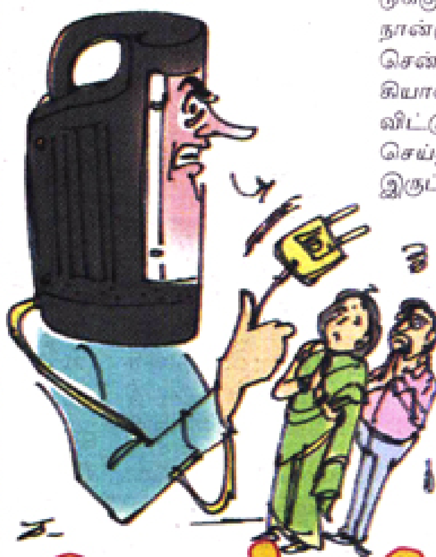
குழந்தைகளுக்கு இரு ஆண்டுகள் பூர்த்தியாயின. இந்தியா திரும்ப ஆயத்தங்கள் செய்ய ஆரம்பித்தோம். "ஏன்? ஏன்? ஏன்?" என்ற கேள்விகள் பிரிட்டனிலும், இந்தியாவிலும் எங்களைச் சூழ்ந்து கொண்டன. இதற்கிடையே 'நிரந்தரக் குடியிருப்பு உரிமை' கிடைத்தது. குழந்தைகள் பிரிட்டனில் பிறந்தவர்கள். குடியுரிமை பெற்றவர்கள். நிரந்தர வேலை. 65 வயது வரை கவலையில்லை. ஆயிரக்கணக்கான இந்தியர்கள் இங்கே மகிழ்ச்சியுடன் வாழ, உங்களுக்கு மட்டும் என்ன வந்தது என்ற கேள்வி. என்னதான் என்றாலும் அது எங்கள் தாய்நாடு இல்லையே. ஏழு ஆண்டுகள் அங்கே இருந்தாச்சு. இனி இந்தியா திரும்பலாம் என்ற முடிவுக்கு வந்தோம்.

இந்த மார்ச் மாதம் மதுரை திரும்பினோம். மதுரை விமான நிலையத்துக்கு வந்திருந்த உறவினர்களைப் பார்க்க ரொம்பச் சந்தோஷமாக இருந்தது. வந்த புதிதில் வெயில் தாங்காமல் குழந்தைகள் ரொம்பவே தவித்துப் போனார்கள். அக்னி நட்சத்திரம் சமயம் கேட்கவே வேண்டாம். இப்போது பரவாயில்லை. முதலில் ஒவ்வொரு மாற்றமும் கஷ்டமாக இருந்தது. இப்போது பழகிக் கொண்டோம்.

என் கணவர் மதுரை மீனாட்சி மிஷன் மருத்துவமனையில் வேலைக்குச் சேர்ந்தார். இன்னும் சில ஆண்டுகள் வேலை பார்க்க வேண்டாம் என்ற முடிவுக்கு நான் வந்தேன். தினமும் குழந்தைகளை காரில் பள்ளிக்கு அழைத்துச் செல்கிறேன். 'டிராபிக்'தான் கொஞ்சம் பயமுறுத்துகிறது. பள்ளியில் ஆசிரியைகள் அன்புடன் நடத்துகிறார்கள். நிறைய சிநேகிதர்களுடன் வாய் நிறைய அவர்கள் தமிழ் பேசுவது ரொம்ப மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது. 'அம்மா! அப்பா!' என்று அழகாக அழைப்பதுடன் என் உறவுமுறைகள் நான் அழைப்பதை வைத்து 'அம்மா பாட்டி, பெரியம்மா பாட்டி, மாமா தாத்தா' என்று அழைத்து அவர்கள் அன்பு மழையில் குழந்தைகள் நனைவது கண்கொள்ளாக் காட்சி.

எவ்வளவோ கஷ்டங்கள் இருந்தாலும் நம் தாய்நாட்டில், நம் உறவினர் மத்தியில், நம் மொழி பேசி வாழ்வது சந்தோஷமாகவே இருக்கிறது.

- ப்ரியா பென்னட், மதுரை.



உஷார், சகோதரிகளே!

சமீபத்தில் நாங்கள் அனைவரும் வீட்டைப் பூட்டிக் கொண்டு எனது கணவரின் சகோதரர் வீட்டுக்குச் சென்றிருந்தோம். வீட்டில் எமர்ஜென்ஸி விளக்கின் ஸ்விட்சைத் தவிர எல்லாவற்றையும் அணைத்து விட்டுச் சென்றிருந்தோம்.

இரவு, எங்கள் தெருவுக்குள் நுழையும்போதே ஏதோ எரிந்த நாற்றம் மூக்கைத் துளைத்தது. அது எங்கள் வீட்டில்தான் என்பது அப்போது எங்களுக்குத் தெரியவில்லை. வீட்டுக்குள் நுழைந்தவுடன் நான் எனது நான்கு வயது மகளுக்கு பால் காய்ச்ச சென்று விட்டேன். என் கணவர், ஃப்ரிஜ், கியாஸ் எல்லாவற்றையும் 'செக்' செய்து விட்டு மெயின் ஸ்விட்ச் போர்டை செக் செய்த போது அதில் ஒன்று ட்ரிப் ஆகி இருப்பதைப் பார்த்து விட்டு அவசரமாக மாடி ஏறிச் சென்றார். அங்கே... எங்கள் மெத்தை எரிந்து கொண்டிருந்தது. அதைவிடப் பெரிய அதிர்ச்சி என் உயரத்துக்கு இருக்கும் எங்கள் டிரஸ்ஸிங் டேபிள் இருந்த இடத்தில் வெறும் சாம்பல்தான் மிஞ்சியிருந்தது. இரும்பு பீரோவும் தீக்கு இரையானதில், பட்டுப் புடைவைகள் எல்லாம் எரிந்து நாசமாயின. டிரஸ்ஸிங் டேபிள் இருந்த இடத்தில் அந்தச் சூடு தாங்காமல் மார்பிள் தரை விண்டு இருந்தது. ஓவர் சார்ஜாகி எமர்ஜென்ஸி விளக்கின் பேட்டரி வெடித்ததோ அல்லது எலக்ட்ரிக் ஸ்பார்க் ஏற்பட்டு தீ பிடித்துக் கொண்டதோ அது கடவுளுக்கே வெளிச்சம்!

ஏகப்பட்ட பொருள் சேதம் இருந்தாலும் உயிர் சேதம் எதுவும் இல்லாமல் போனதால் இறைவனுக்கு நன்றி தெரிவித்தோம்.

எனவே சகோதரிகளே... வீட்டைப் பூட்டிச் செல்லும் போது மெயின் ஸ்விட்சை மறக்காமல் அணைத்து விட்டுச் செல்லுங்க!

- சுமாபாலு, செம்பாக்கம்.



ஆரோக்கிய 50! 27

வயதானவர்கள் தூங்கி எழுந்தவுடன் உடனே நடக்க முயற்சி செய்யக் கூடாது. நேர் நிலைக்கு உடல் திரும்ப சிறிது கால அவகாசம் கொடுத்து, பின்னர் எழுந்து நடந்தால் எந்தவித தள்ளாட்டமும் இருக்காது.

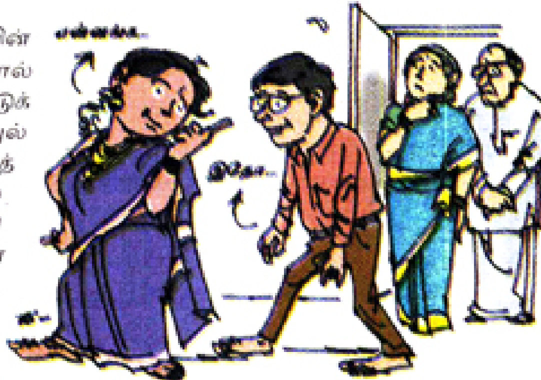
- எம். ராஜேஸ்வரி, கும்பகோணம்.

வாசகியர் கடிதங்கள்

(ஜனவரி 2007 மங்கையர் மலரில் வெளியான 'அன்பு வட்டம்' கேள்விக்கு வாசகியரின் பதில்கள்)

எல்லாம் சுயநலம்தான். இருவரும் வேலை செய்வதால் ஆடம்பர வாழ்க்கையைக் கனவு காண்கிறார்கள். அதனால் மனைவியின் பின் ஓடவேண்டியதுதான்!

— ஷியாமளா சுவாமிநாதன், திருவனந்தபுரம்.



பாசம் கண்ணீரைத் தருவது ஏன்?

கணவன், மனைவியின் பேச்சைக் கேட்காவிட்டால் விவாகரத்து, அம்மா வீட்டுக்குப் போய் விடுவது அல்லது தற்கொலை பயமுறுத்தல் போன்றவற்றால் பிள்ளைகள் அடங்கி விடுகிறார்கள். அவர்களை நல்ல வார்த்தை சொல்லியோ கண்டித்தோ திருத்தலாம் என்றால் நமக்கு மிஞ்சுவன அவமானமும் அலட்சியமும் தான். பண வசதி இருந்தால், பெற்றோர் தனியாக வாழலாம். இல்லையேல் திண்டாட்டம்தான்! 'பிள்ளையை வரதானம் செய்தோம்' என்று சும்மா இருக்க வேண்டியதுதான்!

— பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி

அன்பு வட்டத்தில் வந்திருந்த அப்பெண்மணியின் குமுறல் நியாயமானதே. ஆனால், இதைக் காலத்தின் கட்டாயம் என்றே எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஸ்ரீமத் பாகவதத்தில், வேத வியாசரின் மகன் "சுகர்" பரிக்ஷித் மன்னரிடம், வருங்கால சந்ததியினர் எப்படி இருப்பார்கள் என்று பல விஷயங்களை விவரிக்கிறார். அதில், "இல்லறத்தில் உள்ளவர்கள், மனைவியையும், மனைவி வழி உறவினர்களையும் நெருங்கிய உறவினர்களாக மதிப்பார்கள். மனைவியின் சொல்படி கேட்டு நடப்பார்கள். தன் தாய், தந்தை மற்ற உறவினர்களிடத்தில் அன்பு காட்டமாட்டார்கள்" என்ற வரிகள் வருகின்றன. சில விதி விலக்குகள் இருக்கலாம். பெரும்பாலான வீடுகளில் இதுவே நடைமுறை! விட்டுத் தள்ளுங்கள்!

— ர. கிருஷ்ணவேணி, சென்னை - 26.

நமது பெண் இவ்வாறு செய்தால், நமது மாப்பிள்ளை, நம்முடைய பெண்ணின் சொல்லைக் கேட்டு நடக்கிறார்; பெண் புகுந்த வீட்டில் சந்தோஷமாக உள்ளாள் என்று நாம் பெருமைப்படுகிறோம்.

அதுபோல மருமகள்களும், நமது மகன்களை தன் சொல்கேட்டு நடக்க வைத்துள்ளார்கள்; கணவன், மனைவி

ஆண்டு மலர் 27

ஒற்றுமையாக இருக்கிறார்கள்; குடும்பம் சந்தோஷமாக இருக்கிறது என்றுதான் நினைக்க வேண்டும்.

— லக்ஷ்மி ரங்கநாதன், சென்னை - 40.

பிள்ளைகள் மனைவிகளைக் கண்டு பயப்படுவதாக எழுதியிருக்கிறார். பிள்ளைகள் பயந்தாலும், பயப்படாவிட்டாலும் தாயாரின் பிள்ளை இல்லை என்று ஆகிவிடாது. கணவனும் வீட்டில் நிம்மதி வேண்டுமானால் அவள் திருப்திப்பட வேண்டும் என்று நினைப்பான். அவர்கள் இருவரும் ஒற்றுமையாக இருந்தால் அதுவே பெரிய விஷயமாக இருக்கும் இந்தக் காலத்தில், பெற்றோர் மிகவும் எதிர்பார்ப்புகள் இல்லாமல் இருப்பது அனைவருக்குமே நல்லது.

— லக்ஷ்மி சுப்ரமணியன், சென்னை

பறவைகளைப் பாருங்கள். தங்கள் குஞ்சுகள் பறக்கும் வரையில் பாதுகாத்து, பறந்த பின் விட்டு விடுகின்றன. அது போல நாமும் நடந்து கொள்ளணும். பிள்ளை உதவி இல்லாவிட்டால் வாழ முடியாது என்ற நிலை இருந்தால் அடுத்த வழியைத் தேட வேண்டும். வாழ்க்கையை அதன் கோணத்தில் ஏற்று வாழும் மனப் பக்குவத்தை வளர்த்துக் கொண்டால் ஏன் கண்ணீரில் வாழ வேண்டும்?

— கே.கீதா, சேலையூர்.

பிறந்ததிலிருந்து அனைத்திலும் விட்டுக் கொடுத்து வாழும் தாயை, மகன் பார்த்துப் பழகி விடுகிறான். ஆதலால், தனக்கே தனக்கென்று உரித்தானவளைக் கண்ணாகக் கவனிக்கும் பட்சத்தில், தன் இமையாக வாழும் தாயை மறந்து விடுகிறான்! ஓ... கண்கள் எப்போதும் தன்னைக் காக்கும் இமைகளைக் காண்பதில்லை அல்லவா...?

— முத்துலட்சுமி மோகன்தாஸ், சென்னை

எம்.பி.ஏ. படிப்பில் மேலாண்மை படிப்பு இருப்பதைப் போல் குடும்ப நிர்வாக இயலிலும் சுயகௌரவம் தொலைக்காத நடுநிலையாளராய் இருந்தால் குடும்பமே குதூகலிக்கும்.

— சாந்தா நாராயணன், கடலூர்

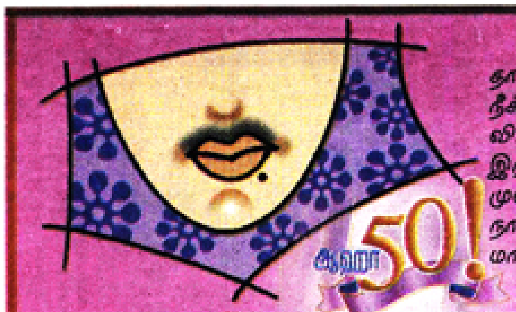
நாள் பார்த்து, ஆரத்தி எடுத்து, லட்சக்கணக்கில் செலவு செய்து பெண்ணை வீட்டுக்கு அழைக்கிறோம்; தன் மகனுடன் வாழ வேண்டும் என்று ஆசைப்பட்டுதானே இத்தனையும் செய்கிறோம்? பின் ஏன் இந்தக் குமுறல்?

மனக் கஷ்டம் இருந்தால், இருவரையும் கூப்பிட்டு, வெளிப்படையாகப் பேசித் தீர்வு காணுங்களேன். ஏன் இந்தக் கவலை?

— லலிதா கிருஷ்ணமூர்த்தி, மும்பை.

பத்து ரூபாய் கொடுத்து தான் வாங்கித் தந்த பொம்மையை உடைத்து விடாதே, உடையை அழுக்காக்கிக் கொள்ளாதே என்றெல்லாம் சொல்லித் தரும் தாய், மனைவியின் மனத்தை உடைத்து விடாதே என்றும் சொல்லித் தர வேண்டும்தானே! "வாடா, போடா" என்றழைத்தால் அது அவர்களின் நெருக்கத்தைக் காட்டுவதாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். நாடகத்தில் தாய்ப் பாத்திரத்தை நாம் சிறப்பாகச் செய்து விட்டோம் என்ற மனநிறைவோடு அழகாக ஒதுங்கி நின்று, மற்ற பாத்திரங்களுக்கு வழிவிடலாம். கண்ணீரில் நனைய வேண்டியதில்லை.

— சுந்தராம்பாள் சுந்தரம், சென்னை



சில பெண்களுக்கு மேல் உதட்டில் மெலிதான பூனை முடி வளரும். இதை முற்றிலும் நீக்க, குப்பை மேனி இலை, வேப்பங்கொழுந்து, விரலி மஞ்சள் மூன்றையும் நைஸாக அரைத்து, இரவு படுக்கப் போவதற்கு முன்னால் முடி முளைத்துள்ள பகுதியில் பூசி வந்தால் ஒருசில நாட்களில் உதிர்ந்து விடும். தொடர்ந்து ஒரு மாதம் பூசி வந்தால் மறுபடியும் முளைக்காது.

- கீதா மூர்த்தி, ஒசூர்.

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர் வழங்கும்

ஆன்மிகப் போட்டி - 2

1. சிவபெருமானின் சிரத்தில் உள்ள நதி எது?

அ) யமுனை ஆ) காவிரி இ) கோதவரி ஈ) கங்கை

2. சூரபத்மனின் மனைவியின் பெயர் என்ன?

அ) அஜமுகி ஆ) மண்டோதரி
இ) பதுமகோமளை ஈ) அகல்யா



3. சீதையின் வளர்ப்புத் தந்தை யார்?

அ) கண்வர் ஆ) துர்வாசர்
இ) ஜனகர் ஈ) தசரதர்

4. கண்ணன் பிறந்த இடம் எது?

அ) கோகுலம், ஆ) மதுரா, இ) பிருந்தாவனம் ஈ) ஆயர்பாடி

ரூ.10,000 பரிசு

வழங்குவோர்

மேலும் விவரங்களுக்கு 45-ம் பக்கம் பார்க்கவும்



5. அப்பர் பெருமான் என்று அழைக்கப் பட்டவர் யார்?

அ) திருஞானசம்பந்தர் ஆ) சுந்தரர் இ) திருநாவுக்கரசர் ஈ) மாணிக்கவாசகர்

6. பிள்ளையார்பட்டியில் உள்ள விநாயகரின் பெயர் என்ன?

அ) ஆனந்த விநாயகர் ஆ) விஸ்வ விநாயகர் இ) கஜாநன விநாயகர் ஈ) கற்பக விநாயகர்

7. அபிராமி மீது இயற்றப்பட்ட பிரபல பாடல் திரட்டு எது?

அ) அபிராமி கவசம் ஆ) அபிராமி அந்தாதி இ) அபிராமி காப்பு ஈ) அபிராமி அஷ்டகம்

8. மகாமகத்துக்குப் பெயர் போன தலம் எது?

அ) நாசிக் ஆ) திருவலஞ்சுழி இ) கும்பகோணம் ஈ) கேதார்நாத்

தொகுப்பு : ஜி.எஸ்.எஸ்.

கலைப் பொருள் பராமரிப்பு மற்றும் விற்பனையாளர்களான 'ஸ்மார்ட் க்ரியேஷன்ஸ்' நிறுவனத்தினர் ஆன்மிகப் போட்டிகளில் வெற்றி பெற்றவர்களுக்கு மாதா மாதம் ரூ. 10,000 மதிப்புள்ள பரிசுகளை வழங்குகிறார்கள். இம்மாதப் போட்டிக்கு, குலுக்கல் முறையில் 20 நபருக்கு தலா ரூ. 500/- மதிப்புள்ள பொருட்கள் பரிசளிக்கப்படுகின்றன. எங்கே... உங்க ஆன்மிக அறிவை சோதிச்சுப் பாருங்க!

போட்டி விதிகள் : ஆன்மிக விடைகளை, கேள்விக்கு எதிரே உள்ள கட்டத்திலேயே நிரப்பி, இந்தப் பக்கத்தைக் கிழித்து அனுப்புங்க. ஒருவரே எத்தனை கூப்பன்களை வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம். **ஜெராக்ஸ் கூடாது!**

பெயர் : ....

விலாசம் : ....

....

....

....

தொலைபேசி எண் : ....

ஈமெயில் : ....

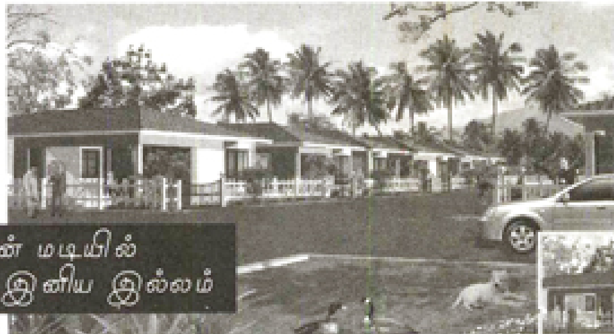
அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

ஆன்மிகப் போட்டி - 2,
மங்கையர் மலர், 47 ஜவாஹர்லால் நேரு ரோடு, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32.

ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.

கடைசித் தேதி : 15.2.2007

SHENBHAGAM ESTATES







இயற்கையின் மடியில்
உதயமாகிறது இனிய இல்லம்

கோவை பிராப்பர்டி சென்டர் வழங்கும் **"செண்பகம் எஸ்டேட்ஸ்"** இயற்கையோடு இணைந்த வாழ்க்கைமுறை அமைப்பு வீடுகள். நகர சூழலில் சிக்கித்தவிக்கும் இதயங்கள் விரும்பிக் குடியேற முற்றிலும் மாறுபட்ட எல்லா வசதிகளும் கொண்ட ரம்மியமான, அமைதியான வாழுமிடம். 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கான ஓய்வு இல்லங்களை, கடினமாக உழைத்து சேர்த்த பணத்தின் அருமை அறிந்து உங்கள் ரசனைக்கேற்ப வழங்குகிறோம்.

செண்பகம் எஸ்டேட்ஸ், சிறுவாணி ரோடு மாதம்பட்டியில் அமைந்துள்ளது. இது **கோவை பிராப்பர்டி சென்டரின் சௌந்தர்யம் – சந்தோஷம் காம்ப்ளக்ஸ்** ப்ராஜெக்ட்களிலிருந்து **4 கி.மீட்டரும்,** நகர எல்லையிலிருந்து **12 கி.மீட்டரும்,** பேரூர் கோவிலிருந்து **6 கி.மீட்டர்** தொலைவிலும் உள்ளது.

சிறப்பு வசதிகள்

• "Second Innings" பொழுதுபோக்குக் கூடம் • உணவகம் (சைவம் மட்டும்) • தொலைக்காட்சி அறை, படிக்கும் அறை, திறந்தவெளி திரை அரங்கு • அவசர உதவி மருத்துவக் கூடம் • ஷாப்பிங் வசதி • உடற் பயிற்சிக் கூடம் • சமப்படுத்தப்பட்ட பார்க் ஏரியா • தங்கும் விடுதி • 24 மணி நேர செக்யூரிட்டி • கேபிள் மற்றும் தொலைக்காட்சி இணைப்புகள் • உள் அழைப்பு வசதி • மரங்கள் நடப்பட்ட தார் சாலைகள் • கழிவு நீர் சுத்திகரிப்பு ஆலைகள் • வேலை ஆட்கள், தோட்டக்காரன் மற்றும் எலக்ட்ரீசியன் வசதி • குப்பைகள் அகற்றும் வசதி • சூரிய ஒளி தெரு விளக்கு • மழை நீர் சேகரிப்பு வசதி

இவை அனைத்தும் தகுந்த விலையில்

Consulting Architect :
Mini. M. Fowler

பதிவு துவங்கிவிட்டது

வீட்டுக் கடனுதவி வழங்குவோர் :
HDFC லிட். ICICI பேங்க் ஹோம் லோன் கனரா வங்கி
SBI ஹோம் லோன் சுந்தரம் ஹோம் பைனான்ஸ்

OUR CHENNAI REPRESENTATIVE
Ms. Gita Ramesh, Ph : 044 - 24463063

DTCP APPROVAL No. : 123/2006



C 601, Pioneer Apartments, 1075 Avinashi Road,
Coimbatore - 18, Ph : 91-422-2216867, 6572625
Mobile : 98943 17841, 99944 51119
Email : covaiprop@vsnl.net, covaiprop@airtelbroadband.in

www.covaiprop.com **An Ex-Serviceman's Enterprise**

ஆசீர்வாதத் தொடர்-10

சரணம் ஷீர்டி சாயி!

அனுராதா சேகர்

மூலே சாஸ்திரி என்பவர் நாசிக்கைச் சேர்ந்த அந்தணர். ஆசார சீலர். வைதீக மான அக்னிஹோத்ரி பிராமணர். ஜோசியம், கைரேகை போன்றவற்றில் பெரிய ஆள். ஆறு சாஸ்திரங்களைக் கரைத்துக் குடித்தவர். அப்பேர்ப்பட்ட வரையே, திக்குமுக்காடச் செய்து விட்டார் நமது சாயிமகராஜ்.

நாக்பூரின் புகழ்பெற்ற தனவான் ஆன பாபு ஸாஹேப் புட்டியைச் சந்திக்க ஷீரடிக்கு வந்தார் மூலே சாஸ்திரி. அவரைச் சந்தித்த பின்னர், அவரும் மற்றவர்களும் பாபாவைக் காண மசூதிக்குச் சென்றனர்.

மூலே சாஸ்திரிக்கு திடீரென்று ஓர் ஆசை வந்தது. பாபாவிடம் போய், "பாபா... உங்கள் உள்ளங்கையைக் காட்டுங்கள். நான் உங்கள் ரேகையைப் பரிசோதிக்க விரும்புகிறேன்" என்றார்.

உடனே பாபா தமது கையை நீட்டினார். ரேகையைக் காட்ட அல்ல; மூலே சாஸ்திரிக்குப் பிரசாதமாக சில வாழைப் பழங்களைக் கொடுக்க... மூலே சாஸ்திரிக்கு முகமே மாறிவிட்டது. உடனே அவர் அந்த இடத்தை விட்டு நகர்ந்து விட்டார்.

சிறிது நேரத்தில் பாபா, லெண்டியை நோக்கிப் புறப்பட்டார். அப்போது "கொஞ்சம் ஜெருவை எடு... நாம் இன்று குங்குமப்பூ உடையை உடுத்தலாம்" என்றார் பாபா. 'ஜெரு' என்பது துணிக்குச் சாயம் போட உதவும் ஒருவித சிவப்பு மண்.

ஆடை, அணிகலன் விஷயத்தில் ஒருபோதும் அக்கறை காட்டாத பாபா, திடீரென்று குங்குமப்பூ நிறத்தில் ஆடை உடுத்த விரும்புவது ஏன் என்று யாருக்கும் விளங்கவில்லை.

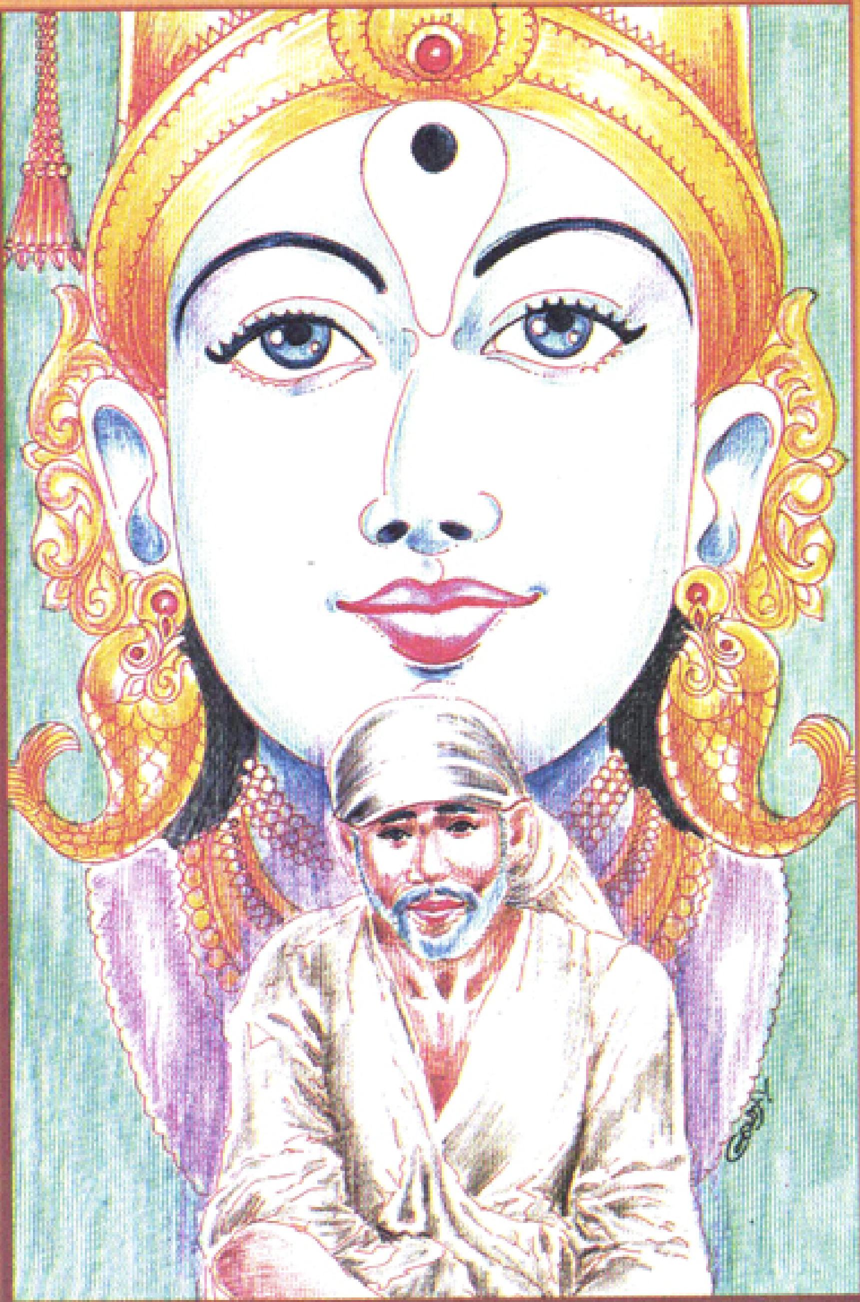
சிறிது நேரம் கழித்து பாபா திரும்பி வந்தார். மதியான ஆரத்திக்கான ஏற்பாடுகள் நடைபெற்றுக் கொண்டிருந்தன.

பாபு ஸாஹேப், மூலே சாஸ்திரியிடம் போய், "மதியான ஆரத்திக்கு வருகிறீர்களா?" என்று கேட்க, "என்னுடைய நித்ய பூஜை இன்னும் முடியவில்லை. சாயங்காலம் பார்க்கலாம்" என்று பதிலளித்தார்.

இதே சமயத்தில் பாபா தமது ஆசனத்தில் அமர்ந்தார். கூடி நின்ற பக்தர்கள் பாபாவின் கால்களைக் கழுவி, பன்னீர் தெளித்து, மாலை அணிவித்து வழிபட ஆரம்பித்தார்கள். இறுதியாக ஆரத்தியும் துவங்கியது. அப்போது பாபா, "அந்த மூலே சாஸ்திரியிடமிருந்து தட்சணை வாங்கி வா" என்று பணித்தார்.

பாபு ஸாஹேப், தாமே தட்சணையை வாங்கச் சென்றார். அவ்வளவுதான், மூலே சாஸ்திரிக்கு வந்ததே கோபம்.

"நான் தூய அக்னிஹோத்ரி பிராமணன். நான் ஏன் இந்தப் பக்கிரிக்குத் தட்சணை தர வேண்டும்? பாபா



பெரிய முனிவராக இருக்கலாம். ஆனால் நான் ஒன்றும் அவரது சீடனல்லன்!" என்று படபடத்தார். ஆனால் தட்சணை வாங்காமல் பாபாவிடம் போக மாட்டேன் என்று பாபுசாஹேப் பிடிவாதம் பிடித்ததால், முலே சாஸ்திரி தமது அனுஷ்டானத்தை அப்படியே அரைகுறையாக நிறுத்தி விட்டு மசூதியை

நோக்கிச் சென்றார்.

அழகான ஆசனம். சுற்றிலும் திருவிளக்குகள் ஒளிர, கருணையே எழுந்தருளியதைப் போல பாபா வீற்றிருந்த கோலத்தைப் பார்த்ததும், முலே சாஸ்திரிக்குள் சிறிய மாற்றம் நிகழத்தான் செய்தது. சற்றே சுதாரித்துக் கொண்டவர், அங்கிருந்த பூக்கூடையில் கையை விட்டு, கைநிறைய மலர்களை அள்ளிக் கொண்டார்.

தம்மைத் தூயவராகவும், மருதியை வேறுவிதமாகவும் கருதிய அவர், சற்றுத் தூரத்தில் நின்று கொண்டே, புஷ்பங்களை பாபாவின் மீது வீசினார்.

அப்போது... அப்போது... ஆஹா! இதென்ன அதிசயம்?

ஆசனத்தில் பாபாவைக் காண வில்லை. காலஞ்சென்ற அவரது குரு கோலப் சுவாமி அல்லவா சிரித்தபடி அமர்ந்திருக்கிறார்? கண்களைக் கசக்கி விட்டுக் கொண்டு, மீண்டும் உற்றுப் பார்த்தார்.

பாபா இருந்த இடத்தில் கோலப் சுவாமிகள் எப்படி வந்தார்?

இது நிச்சயம் பிரமையாகத் தான் இருக்கும்! சமாதி ஆகிவிட்ட கோலப் சுவாமிகள் எப்படி இங்கு வர முடியும்? அழுத்திக் கிள்ளிக் கொண்டார். தலையை ஆட்டி, கைகால்களை உதறி விட்டுக் கொண்டார்.

அந்தச் சிரிப்பும், காவி உடையும் கோலப் சுவாமியேதான்!

முலே சாஸ்திரிக்குப் பேச்சே வர வில்லை! ஆச்சரியத்தின் எல்லைக்கே போய்த் தடுமாறி நின்றார்.

ஒரு க்ஷணம் பாபா, மறு க்ஷணம் கோலப் சுவாமி. இப்படி மாறி மாறிக் காட்சியளிப்பதைக் கண்டதும், "பாபா...! என் ஐயனே!" என்று இரைந்து கூக்குர விட்டவாறே, அப்படியே குருவின் அடிகளில் நெடுஞ்சாண்கிடையாக விழுந்தார்.

"என்னுடைய அகங்காரம் ஒழிந்தது. பாபா, நீரே புனிதங்களின் புனிதர்!" என்று கண்ணீர் விட்டு அழுதார்.

எழுந்திருந்த போது, "ஓய்... நாசிக் பிராம்மணா... எங்கேய்யா தட்சணை?" என்று கையை நீட்டினார்.

"குருவுக்குத் தட்சணை தர நான் செய்த பாக்கியம்தான் என்னே...!" என்று எல்லையற்ற மகிழ்ச்சியுடன் தட்சணை தந்தார்.

அருகிலிருந்த பாபு சாஹேப்பிடம், "பாபா வேறு, கோலப் சுவாமிகள் வேறல்ல! பாபாவிடம் என் குருவையே கண்டேன். இனி இனப் பெருமை கொள்ள மாட்டேன்!" என்று கூறினார் மனம் உருகி.

"ராமு ஆத்துல இல்லை!"



தஞ்சையைச் சேர்ந்த நான் 1974 முதல் மும்பைவாசி. தாணே, வசை ரோடு என்னும் இடத்தில் 1990 முதல் வாசம்.

கோடிக்கணக்கான பாபாவின் உண்மை பக்தர்களில் நானும் ஒருவன் என்பதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். கடந்த 10 வருடங்களில் சுமார் 93 தடவை ஷீர்டி சென்று வந்த பாக்கியத்தைப் பெற்றவன். பலமுறை பல அற்புதங்களை என் வாழ்வில் நிகழ்த்திக் காட்டிக் கொண்டிருப்பவர் ஷீர்டிநாதர். எனக்கு நிகழ்ந்த அற்புத நிகழ்ச்சிகளில் ஒன்றை வாசகர்களுடன் பகிர்ந்து

கொள்ள ஆசைப்படுகிறேன்.

வழக்கம் போல் ஒருதடவை ஷீர்டி செல்ல இரவு வீட்டை பூட்டிக் கொண்டு கிளம்பி விட்டேன். நான் இவ்விடம் தனியாக வசித்து வருவதால் வீட்டில் யாரும் கிடையாது. (பாபாவின் துணை தவிர). நான் சென்ற பின்பு என் அக்கா பையன் குத்தாலத்திலிருந்து எனக்கு ஃபோன் செய்வதற்காக எஸ்டிடி. பூத்துக்கு வந்து என்னுடன் பேச என் நம்பரைச் சுற்றியிருக்கிறான். நம்பர் டிஸ்பிளேயில் என் நம்பர் வந்து இருக்கிறது. "மாமா" என்றிருக்கிறான். உடன் எதிர் முனையில், "ராமு ஆத்துல இல்லை" என்னும் ஆண் குரல் ஒலித்துள்ளது. இவன் "யார் பேசுவது?" என கேட்டதற்குப் பதில் இல்லை. மீண்டும் கேட்டதற்கு, "ராமு ஆத்துல இல்லை" இவ்வளவே.

சற்று யோசித்தவன், எஸ்டிடி. பூத்தின் மீட்டரைப் பார்த்தால் ஓடவில்லை. "மீட்டர் ரிப்பேராகி இருக்குமோ?" என ஒரு கிலோ மீட்டர் தள்ளி, வேறொரு பூத்துக்குச் சென்று, மீண்டும் டயல் பண்ணியுள்ளான். மீண்டும் அந்தப் பெரியவரின் அதே பதில்.

"ராமு ஆத்துல இல்லை."

அந்த பூத்திலும் மீட்டர் ஓடவில்லை. என் வீட்டில் பழைய மாடல் ஃபோன்தான் உள்ளது. ஆன்ஸரிங் மெஷினும் இல்லை. பதில் சொன்னது யார்? எல்லாம்வல்ல என் தந்தை பாபாவைத் தவிர வேறு யார்?

– என். ராமாமிர்தம்,
தாணே.

பாபாவின் இந்த லீலையைக் கண் ணுற்ற அனைவரும் - மூலே சாஸ்திரி உட்பட, அனைவரும் நெஞ்சம் கனிந்து போற்றினார்கள்.

"ஜெருவை எடு; நாம் இன்று குங்குமப்பூ வண்ண ஆடை உடுத்தலாம்!" என்று பாபா சொன்னதன், உண்மையான அர்த்தத்தைப் புரிந்து கொண்டனர்.

"சச்சிதானந்த சத்குரு சாயி மகராஜ்கி ஜெய்!" என்று பெரும் கோஷம் விண் அதிர எழுந்தது!

சாயியின் அடியவர்களுக்கு, அவரே ராமராகவும், கிருஷ்ணராகவும், திருப்பதி பெருமாளாகவும், திரியம்பகேஸ்வர ராகவும் காட்சி அளிப்பது பலரும் அனுபவித்த அற்புதம்தான்!

ஏறக்குறைய தொண்ணூற்றைந்து வயதுடைய 'கௌலிபுவா' என்னும் பக்தர் ஒருவர், பண்டரீ புரத்துக்கு வருடந்தோறும் சென்று வருபவர். எட்டு மாதங்கள் பண்டரீநாத னைச் சேவித்து விட்டுத் திரும்பும் வழி யில், ஷீரடிக்கும் வருவார். அவர் பாபா வைக் காணும்போதெல்லாம், "பக்தவத் சலன்! இவரே தீனதயாளன்! ஏழை களிடத்தும், தீனர்களிடத்தும் கருணை காட்டும் கடவுளான பண்டரிநாத விட்டலின் அவதாரம் இவரே!" என்பார்.

அதைக் கௌலிபுவா மட்டுமா உணர்ந்தார்? "ஸாயி பாபா, பண்டரி நாதரே!" என்பதைப் பிரகடனம் செய்ய எத்தனையோ லட்சம் பக்தர்கள் இருக் கின்றனரே!

(பக்தி பெருகும்)

விடுகதைகள்

1. வட்ட வட்ட பாய்; வாழ்வு தரும் பாய்;
ஊரெல்லாம் சுற்றும் பாய் ஒவ்வொருவரும் விரும்பும் பாய்'
அது என்ன பாய்?

2. யானை விரும்பும். சேனை விரும்பும்
அடித்தால் வலிக்கும். கடித்தால் இனிக்கும்.
அது என்ன?

3. கண் சிமிட்டும் ஒன்று' மணி அடிக்கும் மற்றொன்று'
கண்ணீர் விடும் மற்றொன்று - அவை என்ன?



சிவப்புப் பெட்டிக்குள் சில்லறை!

4. காவி அணியாத கடுந்தவசி
கரையோரம் செய்கிறார் கடுந்தவம். அவர் யார்?

5. அகோரத் தாய்க்கு 50 குஞ்சுகள். குஞ்சுகள் வாயெல்லாம் நஞ்சு. அவை என்ன?

6. குரல் இல்லாதவன் கூப்பிடுகிறான். அவன் யார்?

7. நோயுமில்லை. நொடியுமில்லை.
நாளெல்லாம் மெலிகிறான். அவன் யார்?

8. சிவப்புப் பெட்டிக்குள் சில்லறை கொட்டிக் கிடக்கிறது. அது என்ன?



9. கம்பியில் நடப்பான். காண முடியாது. வீட்டுக்குள் எல்லாம் வருவான். தொட்டால் உயிரை எடுப்பான். அவன் யார்?

10. இவர் விடாமல் குறட்டை விட்டால்தான் நாம் நிம்மதியாகத் தூங்க முடியும். இவர் யார்?

- வி. பத்மாவதி,
கரிக்காலி.

விடைகள் : 1. ரூபாய், 2. கரும்பு, 3. மின்னல், இடி, மழை, 4. கொக்கு, 5. தீக்குச்சிகள், 6. டெலிபோன், 7. தினசரி காலண்டர், 8. மிளகாய் வற்றல், 9. மின்சாரம், 10. ஏ.சி. மெஷின்



ஆசைப்படு அம்மாவே!

சுருங்கிய சருமமும்
இடுங்கிய கண்களுமாய்
காற்றேதான் குரலாக
காலனை எதிர்பார்த்துக்
காத்திருக்கும் என் தாயே!

பணத்துக்குச் செலவு
என்று
பாவி எனை,
வெறுத்தாயே
உன் பிணத்துக்குச்
செலவு செய்ய
பிரியமாக வந்திருக்கேன்.
ஏற்றி வளர்த்த பிள்ளை
ஏமாற்றிச் சென்றுவிட
தூற்றி வளர்த்த பெண்
துளசி நீர் விடப் போறேன்

அயல் தேசம் போன
பிள்ளை
அம்மாவை
மறந்துவிட
அவனுக்குப்
பதிலாக இந்த
அசட்டுப் பெண் வந்திருக்கேன்
நீ,
மற்றுமொரு பிறப்பெடுத்து
உனக்கு,
மக்களும் உண்டு என்றால்
அத்தனையும் பெண்ணாய்ப் பெற
ஆசைப்படு அம்மாவே!

வேதாத்மா

ஸ்ரீ அன்னையின் பிறந்த நாள் பிப்ரவரி 21ம் தேதி வருகிறது. ஸ்ரீ அன்னை, உலகத் துயரங்களுக்காகச் செய்த பிரார்த்தனை இது. நிறையப் பிரச்னைகள் உள்ள இந்தக் காலத்தில் இந்தப் பிரார்த்தனையை சகோதரிகள் படித்து வந்தால் துன்பங்கள் விலகும்.

ஸ்ரீ அன்னையின் பிரார்த்தனை!

எளிய பூமியே, துன்பமிக்க நிலமே நான் உன்னுள் வாசம் புரிகிறேன். மறக்காதே; நம்பிக்கை இழந்து விடாதே. உன்னுடைய ஒவ்வொரு முயற்சியும், ஒவ்வொரு துன்ப உணர்ச்சியும், ஒவ்வொரு இன்பமும், ஒவ்வொரு வேதனையும், உன் இதயம் எழுப்பும் ஒவ்வொரு குரலும், உன் ஆன்மாவின் ஒவ்வொரு ஆர்வமும், புதிது புதிதாக மாறி மாறி மலரும் உனது ஒவ்வொரு பருவமும், உனது அனைத்துமே துன்பமென்று உனக்குத் தோன்றுவதெல்லாம், விகாரம் என்று நீ கருதுவதெல்லாம், எல்லாமே விதிவிலக்கின்றி என்னிடம் உன்னைத் தவறாது அழைத்து வந்து சேர்த்து விடும்.

நான் முடிவற்ற பேரமைதி; நிழலற்ற போராளி; முழுமையான சமரசம்; நம்பிக்கையின் நிலைக்களன். இளைப்பாறும் தண்ணிழல், பரம் பொருளாகிய பேரின்பம் நானே.

கேள்! கேள் நிலமே, பரமனின் குரலைக் கேள்; இனி புதிய நம்பிக்கை பெறு, புதிய உறுதியை மேற்கொள். உனது பேரமைதி உலக முழுவதையும் ஆட்கொள்ளட்டும். அஞ்ஞானம் தான் உலகின் சகல துயரங்களுக்கும் காரணம். ஓ, நிழலே, மாயையே அழிந்து போ! துன்பமே நீ மறைந்து போ, பரந்தாமனே, பிரபோ நீ இருக்கின்றாய் அல்லவா? சர்வ வல்லமை பொருந்திய உனது பேரன்பு நிச்சயம் இவ்வுலகைக் காக்கும்.

- ஸ்ரீ அன்னை

அனுப்பியவர்: கே. கீதா,
சென்னை - 73.

ஆஹா 50!

இவை எல்லாமே ஆஹா 50தான்!

கான்வாஸ் துணி போட்ட சாய்வு நாற்காலியில் யாராவது படுக்கும் போது தலையில் உள்ள எண்ணெய் பட்டு அழுக்காகிவிடும். தலைப்பக்கம் எப்போதும் ஒரு டவல் போட, டவலை மட்டும் தோய்த்தால் போதும். துணி வீணாகாது.

- எஸ். பத்மா, சென்னை - 61.

தயிர் புளித்தவுடன் கொஞ்சமாக நீர் சேர்த்து மொசைக் தரையில் கறை உள்ள இடத்தில் ஊற்றி சிறிது நேரம் கழித்து கழுவி விடவும். தரை 'பளிச் பளிச்' தான்.

- எஸ். லக்ஷ்மி பிரபா, சாலிகிராமம்.

பண்டிகையன்று வாசலில் கோலம் போடும் பொழுது, காவி தீர்ந்து விட்டால் மஞ்சள் தூளுடன் சிறிது சுண்ணாம்பு சேர்த்துக் குழைத்தால் காவி ரெடி!

- எல். ஜெயா, நெய்வேலி.

கரண்டியில் கீரை; ஸ்பூனில் சாப்பாடு!



புளித்த தயிரை வடிகட்டி வெயிலில் உலர்த்தி நன்கு காய்ந்தபின் சீயக்காயுடன் போட்டு அரைக்கலாம். தலைக்குக் குளிர்ச்சித் தரும். கூந்தல் மினுக்கும்.

- சி. தாமரைச் செல்வி, வீராணந்தல்.

ஸ்பூனினால் சாதத்தையும், கரண்டியால் காய், கூட்டு, கீரைகளையும் போட்டுச் சாப்பிடுங்கள். கண், சருமம் பளபளக்கும்.

- உஷா கணேசன், விஜயவாடா.

சிறிய வெங்காயத்தை அரைத்து அதில் ஒரு குடம் நீர் ஊற்றி கரைத்து வீட்டைச் சுற்றிலும் தெளித்து வந்தால் பாம்பு, தேள் போன்றவை அண்டாது.

- சி. கஸ்தூரி, சேடப்பட்டி.

மைதா மாவை வெள்ளைத் துணியில் முடித்து வேட்டில் வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். இது அரிசி மாவுக்குச் சமம். இதில் புட்டும், தட்டை, சீடை (உளுத்த மாவு சேர்த்து) என பட்சணங்களும் செய்யலாம்.

- ராதா, சென்னை.

ஆஹா 50 மலர் 27

உடல் எடை குறைக்க

சுகர் - மூலிகை சிகிச்சை

உடல் எடை குறைக்க: வீட்டில் இருந்தால் ஒரு மாதத்தில் 15 கிலோ வரை / இங்கு தங்கினால் 12-நாளில் 10 கிலோ வரை குறைகிறது. உடலில் உள்ள அழுக்குகள், துர்நீர் வெளியேறுவதால் உடல் எடை குறைகிறது. அப்போது அல்சர்,பிரசர், முழங்கால் வலி, தலைவலி, மாதவிடாய் பிரச்சனைகள் போன்ற மற்ற நோய்களும் தொந்தரவுகளும் இயற்கை முறையில் பாதுகாப்பாக பெருமளவு குணமாகின்றன. பலருக்கு ஒரே வாரத்தில் எடை குறைவது நன்கு தெரியும் இரண்டாம் மாதத்திலிருந்து மேலும் மேலும் எடை குறைவதோடு உடல் அளவும் (SIZE) வேகமாக குறைந்து உடல் நன்கு இறுகும், பலமும் அழகும் அதிகரிக்கும்.

உடலிலுள்ள கொழுப்பு , ஊளைச் சதை போன்றவை நீங்குவதால் பெண்களுக்கு கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பு மிகவும் பிரகாசமடையும். ஆண்களுக்கு நேரம், பலம் திறன், உறுதி ஆகியவை நன்கு மேம்பட்டு முன்பு எப்போதும் இல்லாத அளவிற்கு தாம்பத்திய உறவு சிறப்படையும்.

உடலின் இயற்கையான இயக்கத்தின் மூலம் அழுக்குகள் வெளியேற்றப்படுவதால் எவ்வித பின்/பக்க விளைவுகள் ஏற்படுவதில்லை. ஒரு மாத மருந்து ரூ.1100/- முதல் ஐந்து விலைகளில் கிடைக்கும். போனில் முகவரி தெரிவித்து V.P.P.மூலமாகவும், நேரிலும் மருந்துகளைப் பெறலாம்.

சுகர்: உடல்நிலையைப் பொறுத்து நிறையப் பேருக்கு ஒரு மாதத்திற்குள் நார்மலாகிவிடும் வாய்ப்புள்ளது. பின்பு எமது மூலிகை மருந்துடன் எளிய உணவுமுறையில் வாழ்நாள் முழுவதும் பக்க / பின் விளைவுகளின்றி சுகரை நன்கு கட்டுப்படுத்தலாம். பூரண ஆரோக்கியத்தைத் திரும்பப்பெறலாம்.

எமது மூலிகை மருத்துவத்தில் எந்த தொந்தரவுக்காக சிகிச்சை பெற்றாலும் மொத்த உடல் ஆரோக்கியமே மேம்படும். பசி, தூக்கம் ஒழுங்காகும். அல்சர், கேஸ்ட்ரபுள் போன்றவை நீங்கும். முடி உதிர்வது , முகப்பருக்கள் குணமாகும். இரத்தம் சுத்தமாகும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். மேலும் முழங்கால் நீர்க்கட்டு, உடல் வலிகள், வயிற்றுக் கோளாறுகள் ஆண்மைக் குறைவு கேன்சர் உட்பட, உணவு சாப்பிட்டு நடமாடும் நிலையில் உள்ளவர்களின் எல்லா நோய்களுக்கும் **Dr.M.முத்துக்குமார்** B.Sc., DNYS, DEMS, இயற்கை மருத்துவ இல்லம் (பதிவு).
40-அனுமன் கோயில் வீதி, கோபிசெட்டிபாளையம் - 638 452. ஈரோடு (Dt) போன்: **(04285) 228957**
வீடு: **(04285) 240650** செல் : **93 6020 9393** . www.natureclinic.net *e-mail* : natureclinic@gmail.com

---

ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்



ரமணா டூர்ஸ் & டிராவல்ஸ்

37, முதல் மெயின் ரோடு, GII. குரு ஈஸ்வரி அப்பார்மெண்ட், நியூ காலனி,
குரோம்பேட்டை, சென்னை - 600 044. போன்: 044-2241 9480 / 9444411480
e-mail: sreeramana2002@yahoo.com

2007-ம் வருட பயண விபரங்கள்

பிரதி மாதம்: சிரடி - நாசிக் - சனி சிங்நாபூர், மந்த்ராலயம், பஞ்சமுக ஆஞ்சநேயர், நவபிருந்தாவன், பிட்சாலயா - கட்டணம் ரூ.**3500.00**

பிரதி மாதம்: காசி, அலகாபாத், திரிவேணி சங்கமம், கயா - கட்டணம் ரூ.**5000/-**

08.02.07 மற்றும் **20.02.07** அழகிய அந்தமான்: **4** இரவுகள் / **5** பகல் போகவர விமானம். ரூ.**15000.00**

25.02.07 முதல் **6** இரவு **7** பகல்: சிங்கப்பூர், மலேசியா இன்ப சுற்றுலா கட்டணம் ரூ.**32000.00**

06.03.07 மற்றும் **26.03.07- 17** நாட்கள்: காசி, கயா, அயோத்தி, நைமிசாரண்யம் அலகாபாத், சித்ரகூடம் போக்ரா, முக்திநாத் நேபாள சாள கிராம் ஆன்மிக பயணம் ஹெலிகாப்டர் கட்டணம் உட்பட ரூ.**18250.00**

15.04.07 முதல் **14** நாட்கள்: பாம்பே, நாசிக் பஞ்சவடி, திரியம்பகேஸ்வரர், சீரடி, சனி சிங்நாபூர், மந்த்ராலயம், பிட்சாலயா நவபிருந்தாவன் உட்பட கட்டணம் ரூ.**7550.00**

01.05.07 முதல் **5** நாட்கள் கர்நாடக யாத்திரை: மங்களூர், உடுப்பி, கொல்லூர், மூகாம்பிகை, தர்மஸ்தலா சிருங்கேரி, பேளூர், கட்டணம் ரூ.**4000.00**

மேலும் விபரங்களுக்கும் முன்பதிவுக்கும் தொடர்பு கொள்ளவும்

லெட்சுமி நாராயணன் (எ) சாமண்ணன்
போன்:044-2241 9480 / 9444411480

சபாஷ் சீரகம்!

● **வாயில் துர்நாற்றமா?**

சீரகத்தில் தண்ணீர் ஊற்றி பாதி அளவாகச் சுண்டக் காய்ச்ச வேண்டும். பொறுக்கும் சூடாக சீரகத் தண்ணீர் இருக்கும் போது கொப்புளித்துத் துப்ப வேண்டும். இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்தால் வாய் துர்நாற்றம் நீங்கும். பல் தொடர்பான வியாதிகளும் வராது.

● **கை, கால் குடைச்சலா?**

சீரகத்தை எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு அரைத்து அதோடு சிறிது வெல்லம் சேர்த்து காலை மாலை ஒரு தேக்கரண்டி எடுத்துச் சாப்பிட்டு வரவும். கை, கால் குடைச்சல் போயே போச்சு.

● **தூக்கம் இல்லாமல் தவிக்கிறீர்களா?**

சீரகத்தில் தண்ணீர் விட்டுக் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி விடுங்கள். இந்த சீரகத் தண்ணீரை நூறு மில்லி இரவில் குடியுங்கள். நிம்மதியான தூக்கம் வரும்.

● **வாதக் கோளாறுகள் நீங்க வேண்டுமா?**

10 கிராம் சீரகத்தோடு தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து நெய் விட்டுத் தாளிக்கவும். பிறகு இதைத் தேனுடன் கலந்து சாப்பிடவும். வாதக் கோளாறுகள் நீங்கும்.

● **வயிற்றில் எரிச்சல் உள்ளதா?**

சீரகத்தைப் பொடி செய்து, வெண்ணெயுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்று எரிச்சல் குறைந்து ஆரோக்கியம் மேம்படும்.

● **உடலில் வீக்கம் உள்ளதா?**

சீரகத்தை அரைத்து வீக்கம் உள்ள இடத்தில் தடவுங்கள். வீக்கம் குறைந்து விடும்.

● **சருமத்தில் எரிச்சலா?**

சீரகத்தை அரைத்து சருமத்தில் பூச சரும எரிச்சல் நீங்கும்.

● **சுகப்பிரசவம் அமைய வேண்டுமா?**



கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு பிரசவ வலி ஏற்படும்போது சீரகத்தை உபயோகித்து, சீரகக் கஷாயம் செய்து கொடுங்கள். இவ்வாறு செய்தால் பிரசவ வலி குறையும். சுகப் பிரசவம் அமையும்.

● **நல்ல பசி எடுக்க வேண்டுமா?**

சீரகத்தை எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் ஊற வைத்து விடுங்கள். பிறகு இந்தச் சீரகத்தை எடுத்து நெய், சர்க்கரை சேர்த்து லேகிய பக்குவத்தில் தயார் செய்து, இந்த லேகியத்தை இரவு தூங்கச் செல்லும்போது இரண்டு தேக்கரண்டி அளவு சாப்பிட்டால் வயிற்று மந்தம் நீங்கும். நல்ல பசி எடுக்கும். ஜீரண சக்தி அதிகரிக்கும்.

- எச்.டி. ருனைவர் ஹைறான், மதுரை.



அயல் நாட்டு அனுபவம்

புடைவைக்கு மரியாதை!

நான் என் குடும்பத்துடன் தாய்லாந்தின் தலைநகரமான பாங்காக்கில் வசித்து வந்த சமயம் என் பிறந்த நாள் வந்தது. பார்ட்டி கொடுப்பதற்காக, இரண்டு இந்தியக் குடும்பத்தோடு, பெரிய ஹோட்டலுக்குச் சென்றிருந்தோம். அப்போது எதிர் மேஜையில் அமர்ந்திருந்த இளைஞர்கள் என்னையே பார்த்துப் பார்த்து ஏதோ பேசிக் கொண்டு இருந்தனர். எனக்கோ ஒன்றுமே புரியவில்லை.



சாதாரணமாக வெளிநாடுகளில் ஒருவரைத் திரும்பிப் பார்த்தோ, அவர்கள் முன்னிலையில் விமர்சனமே செய்ய மாட்டார்கள். தான் உண்டு, தங்கள் வேலை உண்டு என்றுதான் இருப்பார்கள். அதுதான் என் குழப்பத்துக்குக் காரணம். இதுபற்றி என் கணவரிடம் கூறினேன். உடனே அவர், "நீ ரொம்ப அழகாக இருக்கே. அதான் உன்னைப் பற்றிப் பேச்சு நடக்குது" என்றார் கிண்டலாக.

சொல்லி வாய் மூடுவதற்குள் அங்கிருந்த இளைஞர்கள் ஒவ்வொருவராக வந்து எனக்கு 'நமஸ்காரம்' சொல்லி, "நீங்கள் இந்தியரா? உங்களைப் பார்த்ததில் பெருமையாகவும், சந்தோஷமாகவும் உள்ளது" என்றார்கள். நாங்கள் அனைவரும் பங்களாதேஷில் இருந்து கமாண்டோஸ் பயிற்சிக்காக வந்திருக்கிறோம். இன்று இரவு தாயகம் திரும்புகிறோம். அதுதான் எங்களுக்கு பார்ட்டி கொடுத்து வழியனுப்புகிறார்கள்" என்றவர்கள் தொடர்ந்து,

"இங்கிருந்த நாட்களில் இந்தியர்கள் யாரையாவது பார்த்து விட மாட்டோமா அவர்களிடம் பேச வாய்ப்புக் கிடைக்குமா என்று தவித்திருக்கிறோம். அப்படியே பார்த்தாலும் அவர்கள் அயல்நாட்டு உடைகளில் இருந்ததால் பேசத் தயக்கமாக இருக்கும். கடைசி நாளான இன்று இந்தியப் பெண்ணை சேலையில் பார்த்தது எங்களுக்கு ரொம்பச் சந்தோஷம்!" என்று கூறி விடைபெற்றுச் சென்றனர்.

நான் இமயமலையின் உச்சிக்கே சென்று விட்டேன். என் கணவரோ, "பதினான்கு வருடங்களாக அயல் நாட்டில் புடைவை கட்டிக் கொண்டிருந்ததற்கு, இன்று உனக்குக் கிடைத்த பெருமையையும், மரியாதையையும் பார்த்தாயா?" என்று சிலாகித்தார்.

எந்த நாட்டில் இருந்தாலும், இந்தியர்கள் தமக்கென்று ஒரு முத்திரைப் பதிப்பதில்தானே நமக்குப் பெருமை?

- சாந்தி பரமசிவம், முகப்பேர்.

சிறுகதை

கல்யாணமாம்

ஒரு வாரத்தில் நித்யாவுக்குக் கல்யாணம். வீட்டில் கூட்டம் களை கட்டியது.

நித்யாவின் எண்பது வயதுப் பாட்டி, எந்த ஒரு பொருளையும் வீணடிக்காமல் உபயோகிப்பவள். அவளுடைய ஆணைப்படி, தீர்ந்து போகும் நிலையில் உள்ள டூத்பேஸ்ட் ட்யூபுகளை எல்லாம், அவளுடைய மாட்டுப் பெண் கமலா, அம்மிக்கு அருகில் சேமித்து வைப்பாள். தினமும் காலையில் பாட்டி, அம்மி மேல் ஒரு



பேஸ்ட் ட்யூபை வைத்து, அப்பளக் குழவியால் அடிப்பாகத்திலிருந்து உருட்ட, அதில் மிச்சமாக ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும் டூத் பேஸ்ட் வெளியில் வர, அதை எடுத்துத் தேய்ப்பது அவள் வழக்கம். (நல்ல வழக்கம் என்று நினைப்பவர்கள் ட்ரை செய்யலாமே).

பாட்டி, இன்றும் அதே போல் தேய்க்க, நுரை வராததைக் கண்டு, கமலாவைக் கூப்பிட்டாள்.

"அட, இது ஃபேர் அண்ட் லவ்லி க்ரீம். நித்யாவுது. முகத்துக்குப் போடுவது" என்றாள் கமலா.

"சிவ, சிவா. அந்தக் கடங்காரியை, தீர்ந்த க்ரீமை எல்லாம் அம்மியண்ட போடச் சொல்லாதே. குப்பைத் தொட்டியில போடச் சொல்லு" என்றாள் நித்யாவின் பாட்டி. இதற்குள் விஷயம் வீட்டில் வந்திருந்த உறவினர்களுக்குத் தெரிய, ஒரு சிரிப்பு வெடி வெடித்தது.

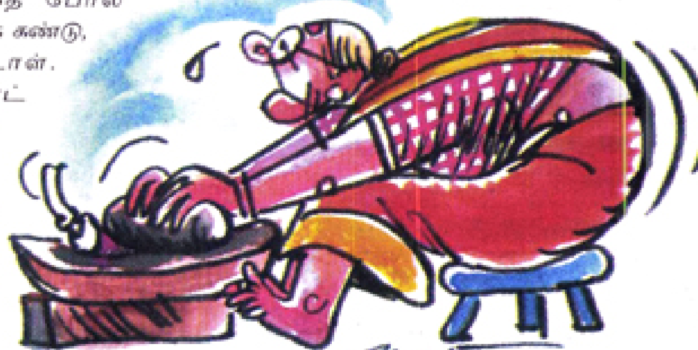
"இதற்கே இப்படிச் சிரித்தால் எப்படி? நான் அத்தை கல்யாணத்துல நடந்த கூத்தைச் சொல்றேன்" என்றாள் நித்யா.

"அடியேய் வேண்டாம்டி" என்று நித்யாவின் வாயைப் பொத்தினாள், அவள் அத்தை பங்கஜம்.

"குழந்தை நம்ம கல்யாணத்தைப் பத்திச் சொல்ல ஆசைப்படறா; சொல்லும்மா" என்றார் அத்திம்பேர் வெகுளியாக. நித்யாவும் ஃப்ளாஷ்பேக்கைக் கூற ஆரம்பித்தாள்.

* * * * *

"அத்தைக்குக் கல்யாணம். ஆத்துல இது போல கூட்டம். அத்திம்பேருக்கு ஹைதராபாத்தில வேலை. ஆந்திரால இருந்து, அவனோட ஃப்ரண்ட்ஸ் எல்லாம் வருவா. அவா நன்னா, காரசாரமா சாப்பிடுவா. சமையல் நன்னா இருக்கணும் அப்படின்னு









கல்யாணம்!

அத்திம்பேரோட அம்மா ஆர்டர் போட்டா. என் அப்பா, அத்தையோட பாசமான அண்ணா, ''ஜமாய்ச்சிடலாம்''னு சொன்னார்.

ஆண்டு மலர்



சாயிஸ்ரீ கிருஷ்ணன்

''**மா**ப்பிள்ளை அழைப்பு நாளும் வந்தது. மழையான மழை. "அரிசியைத் திங்காதேன்னு, திங்காதேன்னு சொன்னேன்; கேட்டாளோ பங்கஜம்? இப்பப் பாரு இவ கல்யாணத்துல மழையான மழை" பாட்டி ஒரு பக்கம் அங்கலாய்த்தாள். ஐப்பசி மாதத்தில அரிசி தின்றாலும், திங்காவிட்டாலும் மழை பெய்யும். இது பாட்டிக்குப் புரியாது.

கல்யாண மண்டபத்தைச் சுத்தி தண்ணி நிக்கிறது. அதனால் மண்டபமே ஒரு தீவு மாதிரி இருந்தது. புடைவையை முழங்காலுக்கு மேலே தூக்கிண்டு, வாய்க்கால்ல நடக்கிற மாதிரி மாமியெல்லாம் நடந்து வந்தா. மாப்பிள்ளை அழைப்பு கொஞ்சம் மழை விட்டதும் ஆரம்பிச்சா. அத்திம்பேர் ஏறி உட்கார்ந்ததும் மழை கொட்ட, சுற்றி இருந்த சொந்தமெல்லாம் மாயமாய் மறைஞ்சுட்டா. ''கொஞ்சம் வேகமா ஓட்டப்பா காரை'' அப்படின்னு மாப்பிள்ளை அத்தி கெஞ்ச, "முடியாதுங்க. இந்த கார் முதகியர்ல போயி, போயி, அடுத்த கியர் எல்லாம் வேலை செய்வதே இல்லை" அப்படின்னு கார் டிரைவர் சொன்னான்.

தொப்பமா நனைஞ்சுண்டே வந்தார் அத்தி. மண்டப வாசல்ல தண்ணீர் இருந்ததால, டிரைவர் அத்தியோடு சேர்த்துக் கயிற்றைக் கட்டிக் காரை இழுக்க கார் மெதுவா மிதந்து மண்டபம் வாசலில் வந்தது. அதை அப்படியே சத்திரத்து ஒரு தூணில் கட்டி போட்டா. அப்புறமா, அத்திய இறக்கி விட்டா.

"டேய், போட்டில் வந்து இறங்கின முத மாப்பிள்ளை நீதாண்டா. அவுஸ்



போட்டைப் பார்த்து இருக்கோம். கார் போட்டை இன்னிக்கு தாண்டா பார்த்தோம்'' அத்தியின் ஃபிரண்ட்ஸ் எல்லோரும் கொல்லென்று சிரித்தனர்.

"மணமேடையில் அத்தை, அத்திக்காக வெயிட்டிங். அத்தையப் பார்க்க அத்திக்கு ஆசை! மெதுவா தலையைத் திருப்பிப் பார்க்க, ஷாக் அடித்தவர் போல் ஆனார். அத்தை கண்ணுல பெரிய கறுப்பு கூலிங்கிளாஸ்!

"எல்லா இடத்துலேயும் மெட்ராஸ்-ஐ பாருங்கோ. இவளுக்கு வந்துடக் கூடாதுன்னு, நான் கொடுத்த ஐடியா" என்று சொல்லி 'ஹிஹி'ன்னு தலையைச் சொரிந்தார், அத்தையோட பாசமிக்க அண்ணா, அதான் என்னோட அப்பா! அத்தியின் உத்தரவின் பேரில் அத்தை கண்ணாடியைக் கழற்றினாள். மைதிலி மாமி இட்டிருந்த மை கண் முழுவதும் பரவி, ஈஷிண்டு, அத்தையோட கண் 'சந்திரமுகி' கண் மாதிரி அத்திக்குத் தெரிய, பயந்து போய், "கண்ணாடி போட்டுக்கிறதே பெட்டர்னு" சொல்லி கண்ணாடியை அத்தை கண்ணுல மாட்டி விட்டார் அத்தி.

கண்ணாடி விஷயம் மண்டபத்தில் பரவ, கல்யாணத்துக்கு வந்து இருந்த, ஆந்திரா கோஷ்டி, "ஏமோ, மெட்ராஸ்-ஐ அன்டா, பயமாவுந்தி"ன்னு அவாளுக்குள்ளே சொல்லிண்டு, எல்லோரும் அவா, அவா கூலிங்கிளாஸ் எடுத்து மாட்டிக்க, பளிச்சுன்னு பட்டுப் புடைவை, கல்யாண போட்டோவில் விழுந்ததோ இல்லையோ, ஆனா, கறுப்பு கண்ணாடி மட்டும் நன்னா விழுந்தது.

"சாப்பாடு பரிமாறப்பட, எல்லோரும் அமர்ந்தனர். மழைக் காரணமாக குழாய்கள் உடைந்து குடிதண்ணீரும், சாக்கடைத் தண்ணீரும், ஒன்றுசேர, அது தெரியாது சமைத்து விட, சாதம் எல்லாம் மஞ்சள் நிறத்தில் இருந்தது. இது புரியாத ஆந்திரா கோஷ்டி, "இக்கட அன்னம் காவாலி, புலுசு காவாலி"ன்னு கேட்க, ஒரு பக்கம் பரிமாறிண்டு இருக்கா. இந்த விஷயம் தெரிய, அப்பா, அம்மா எல்லோர்ரும் ஒரு பக்கம் வெளியில சொல்ல முடியாம தவிக்கிறா. சாப்பிட்ட அரை மணியில, எல்லோருக்கும் வயத்தப் பிரட்ட, வாந்தி பேதி என பாத்ரூமெல்லாம் ஹவுஸ்ஃபுல்! கல்யாணத்தில் ஒருவரோடு ஒருவர், "பாகுன்னாரா (சௌக்கியமா)?"ன்னு கேக்கிறதுக்குப் பதிலா, 'மீ கடுப்பு பாக உன்னதா?" என்று கேட்டுக் கொண்டார்கள்."

நித்யா கூறிவந்த ஃப்ளாஷ்பேக்கைக் கேட்டு, அங்கு கூடியிருந்த உறவினர்கள் சிரித்து, சிரித்து வயிறு வலித்தாலும், ஒரு பக்கம் வயிற்றில் புளியைக் கரைக்க ஆரம்பித்தது. காரணம், நித்யாவின் கல்யாணமும், நல்ல மழை கொட்டும் ஐப்பசியில்தான் அமைந்துள்ளது. 'மெட்ராஸ்-ஐ' வந்தால் கண் உறுத்துமா? குழாய் உடைந்தால், சமையல் என்னவாகுமோ என்ற பயம் ஏற்பட, எல்லோரும் டென்ஷன் ஆனார்கள்! ●

விடறாளான்னு மூக்குக் கிட்ட கையை வெச்சுப் பார்த்துப்பேன்.

'குழந்தை பாலைக் கக்கினால் பயம்; விக்கினால் பயம். 'சுசு' போனாலும் பயம்; போகாட்டியும் பயம்'னு 'தெனாலி' கமல் மாதிரிதான் இருந்தேன்.

அதனால, ஜி.ஜி.மருத்துவமனை டாக்டர் கீதா ஜகந்நாதனும், குழந்தை நல மருத்துவர் டாக்டர் பாலசுப்ரமணியமும் என்கிட்டே வசமா

"நாம்ப மட்டும் தியாகச் சுடரா?"

குறைப்பிரசவத்துல பிறந்த என் குழந்தையைப் பற்றிச் சொல்லிக்கிட்டிருந்தேன் ஞாபகமிருக்கா? குழந்தையோட வீட்டுக்கு வந்தேன். பொன்வண்ணனுக்கும் எங்கப்பாவுக்கும் மகிழ்ச்சி தாங்கலை. எப்படியோ ராப்பொழுதைத் தள்ளியாச்சு!

முதல் நாள் விடிஞ்சுது. எனக்குப் பயம் பிடிச்சுக்கிச்சு. இத்துணூண்டு இருக்கே; இதை எப்படி வளர்த்து ஆளாக்குவேன்னு ரொம்பவே திகிலாப் போச்சு! முதல்ல, குழந்தையைத் தூக்கவே தெரியலை. குழந்தை அழுதா, எதுக்கு அழுறாளோன்னு எனக்கு அழுகையா வரும்... அவ அசந்து தூங்கிக்கிட்டிருந்தால் கூட, அவ மூச்சு

மாட்டிக்கிட்டாங்க.

ஆ... ஊன்னா ஃபோன் செஞ்சுடுவேன்.

''டாக்டர், அழுதுகிட்டே இருக்கா!''

''குளிருதோ என்னவோ... ஸ்வெட்டரைப் போடுங்க!''

இன்னும் கொஞ்சநேரம் போனதும்,

''டாக்டர்... மறுபடி அழுறா!''

''வேர்க்குதோ என்னவோ.. ஸ்வெட்டரை அவுத்துடுங்க!''

''என்ன டாக்டர் இது? நீங்கதானே கொஞ்ச நேரத்துக்கு முன்னாடி போடச் சொன்னீங்க... இப்ப அவுக்கச் சொல்றீங்களே!''ம்பேன்.

''அது அப்படித்தான் சரண்யா... சின்ன சிசு, இப்பதானே வெளியுலகத்துக்கு வந்திருக்கு? நம்ம சூழ்நிலை

தவமாய்த் தவமிருந்து – 6

சரண்யா பொன்வண்ணன்

படம் : ஓம்

அதுக்குப் பழகற வரைக்கும் அப்படித்தான் அழும்."

இப்படி... சின்னச் சின்ன விஷயத்துக்கெல்லாம் ஆலோசனை கேட்பேன். அவங்களும் பொறுமையா எடுத்துச் சொல்வாங்க.

தனியா யாரோட துணையும் இல்லாம, சாப்பிடாம, தூங்காம, அந்தக் குழந்தையை நான் வளர்த்த பாங்கு இருக்கே... அதை நினைச்சு இன்னிக்கும் மலைப்பா இருக்கு!

இப்ப என்கிட்டே யாராவது வந்து, "என்னங்க செய்யறது? இவ ப்ரீமெச்சூர் பேபி... அதான் பூஞ்சையா இருக்கா... சரியான வளர்ச்சி இல்லை"னு சொன்னா, அவங்களுக்கு என்னோட அனுபவத்தையே பதிலா தருவேன்.

குறைப்பிரசவக் குழந்தைன்னா, அது சொங்கியாதான் இருக்கணும்னு அவசியமில்லை. கடவுளோட அருளும், நம்மளுடைய தீவிரமான கவனிப்பும் இருந்தா அது, நார்மல் குழந்தையைவிட, நல்லாவே இருக்கும்!

நிஜமா சொல்றேங்க... ஜீஸஸ், டாக்டர்கள் கமலா செல்வராஜ், கீதா ஜகந்நாதன், பாலசுப்ரமணியம்... இவங்களோட அன்பும் ஆசியும்தான் எனக்குள் இருந்த தன்னம்பிக்கையை மேலும் பலமாக்கியது.

அது போலவே... தன்னம்பிக்கை இருந்தும் சிறக்க முடியாத நிலையில் உங்களில் யாரேனும் இருக்கலாம்...

அவங்களுக்கெல்லாம் என்னோட குழந்தை வளர்ப்பு அனுபவமே தூண்டுகோலா இருந்து உதவினால் ரொம்பவே சந்தோஷப்படுவேன்.

இப்பல்லாம் ரொம்ப உரக்க நிறையப் பேர் பேசிக்கிட்டிருக்கிற விஷயம் பெண்ணுரிமை பத்தினது தான்!

பெண் உரிமைன்னா என்ன?

ஒரு வீட்டுல புருஷனும் பெண்டாட்டியும் இருக்காங்க, "நான் இட்லி ஊத்தினா, நீ சட்னி அரைக்கணும். பாலைக் காய்ச்சணும்னா கூட ஸ்டவ்வுல இருக்கிற அஞ்சு திரியை நான் பத்த வைப்பேன். மிச்ச அஞ்சு திரியை நீ பத்த வைக்கணும்"ன்னு சமையலறையில விவாதம் பண்றது இல்ல விமன்ஸ் லிப்.

''நீ நைட்டு செகண்ட் ஷோ போயிட்டு லேட்டா வந்தா, நானும் பார்ட்டிக்குப் போயிட்டு நள்ளிரவு தான் வருவேன். நீ தண்ணி அடிச்சா, நானும் அடிப்பேன்''னு உதார் விடறதும் விமன்ஸ் லிப் இல்ல.

பெண்ணுரிமையை ரொம்பப் பேர் தப்பாத்தான் புரிஞ்சுக்கிட்டிருக்காங்கிறதுதான் உண்மை! நிஜமான பெண்ணுரிமைங்கிறது என்னன்னா, ஒரு பெண்ணிடமிருந்து இந்த உலகம் என்ன எதிர்பார்க்கிறதோ, அதை அந்தப் பெண் 100% செய்யணும். அதையும் கணவன், குழந்தைகள், குடும்பம்ங்கிற அமைப்புக்குள்ள இருந்துகிட்டே செஞ்சா இன்னும் சிறப்பு. குடும்ப உறவுகளைச் சீரழிக்காமல் பதுகாக்கும் மிகப் பெரிய பொறுப்பு பெண்ணிடம்தான் இருக்கு.

அம்மனுக்கு பத்துக் கை இருக்கிற மாதிரி, எல்லாப் பெண்களுக்கும் பலவிதமான கடமைகளும், அதை நிறைவேற்றும் திறமைகளும் இருக்கு. அவளே வீட்டைப் பார்த்துக்கணும், சமைக்கணும், தேவைப்பட்டா வெளியே போய்ச் சம்பாதிக்கணும். இல்லைன்னா, சம்பாதிக்கும் கணவருக்கு பின்னால் உறுதுணையாக இருக்கணும், பிள்ளைகளைப் பேணி வளர்க்கணும், இப்படி பல அவதாரங்கள்.

இந்தச் சமுதாயத்துல ஆணுக்குன்னு ஒருசில கடமைகளும் பொறுப்புகளும் வரையறை செய்யப்பட்டிருக்கு. ஆனா ஒரு பெண்ணுக்கு அந்த மாதிரியான வரையறை எதுவுமே இல்லை. ஏன்னா... அவதான் குடும்பத்துக்கும் சமுதாயத்துக்கும் அரண் போன்றவள். சில, பல குறிப்பிட்ட கடமைகளுக்குள் அடங்காத மகாசக்தி அவள்.

நம்ப சமுதாயத்துல, ஆண் மகன் ஒருவன் தனியா வாழ்ந்தா, ''ஏன் இப்படி இருக்கே?''ன்னு யாருமே



குக்கரில் ஒரு ஸ்பூன் வினிகர் விட்டுத் தடவி ஐந்து நிமிடங்கள் ஊறியபின் தேய்த்தால் குக்கர் கறைகள் போய்விடும்.

- க.வேடியப்பன், கும்மிடிப்பூண்டி.



வீட்டு உபயோகத்துக்கு வீட்டில் இருக்கும் எல்லா பெரிய, சிறிய பாத்திரங்களையும் எப்போதும் பயன்படுத்திக் கொண்டிருப்பது சரியல்ல. வீட்டில் சாதாரண சமயங்களில் இருக்கும் நபர்களின் எண்ணிக்கையின் அளவுக்கு ஏற்ப, குறிப்பிட்ட பாத்திரங்கள், டபரா, தம்ளர்கள், ஸ்பூன்கள் போன்றவற்றை வைத்துப் புழங்க வேண்டும். குறைந்த அளவில் பாத்திரங்களைப் புழங்குவதால் அவற்றின் கணக்கைச் சுலபமாக நினைவில் வைத்துக் கொண்டு அவ்வப்போது சரிபார்த்துக் கொள்ள முடியும்! அடிக்கடி பயன்படாத பாத்திரங்களை உள்ளே பாதுகாப்பாக எடுத்து வைத்துவிட வேண்டும்!

- என். ஜரினா பானு,
திருப்பட்டினம்.

கவலைப்பட மாட்டாங்க.

ஒருத்தன், சீட்டு ஆடலாம், தண்ணியடிக்கலாம். சின்ன வீடு வெச்சுக்கலாம். கெட்டப் பழக்கங்களின் மொத்த உருவாவே அலையலாம். அதைக் கண்டுக்க மாட்டாங்க.

'வீட்டுல மணி அரிசி இல்லையா? உலை பொங்கலியா? கரண்ட் பில் கட்டணுமா?' புருஷன்காரன் எதிலும் பட்டுக்காம, நைஸா வெளியே போயிடுவான்.

அவனோட பெண்டாட்டிதான் எதையோ செஞ்சு, பிள்ளைகள் வயிற்றுக்குப் போட்டு, குடும்ப மானம் வெளியே போகாமல் பார்த்துக்குவா.

அந்த ஆண்டவன், இதையெல்லாம் மனசுல வைச்சுக்கிட்டுத்தான் பெண்ணை, சக்தியும் பொறுப்பும் மிக்கவளா படைச்சிருக்கணும்.

கடவுள் தந்த சக்தியை, யார் புத்திசாலித்தனமாகப் பயன்படுத்தி, குடும்ப மேன்மைக்கும் சமூக உயர்வுக்கும் வழிவகுக்கறாளோ அவள்தான் லிபரேடட் உமன்!

அப்படின்னா... இந்த ஆண்கள் மட்டும் ஜாலியா டோண்ட் கேர் வாழ்க்கை வாழ்வாங்க. நாம்ப மட்டும் எப்பவும் தியாகச் சுடரா எரிஞ்சு ஏமாந்து போகணும்மானு நீங்க கேட்கலாம்.

எல்லா ஆண்களும் அப்படி இருப்பதில்லை என்பது ஆறுதலான விஷயம். ஒருவேளை, உங்களுக்கு அப்படி ஒரு பொறுப்பில்லாதவரோ, அன்பை வெளிகாட்டத் தெரியாதவரோ, நோஞ்சானோ, சாமர்த்தியம் இல்லாதவரோ கணவனாகக் கிடைத்து விட்டால் என்ன செய்யணும்?

இருக்கு... சின்ன சீக்ரெட் இருக்கு..! அடுத்த மாதம் சொல்றேனே!

(தொடரும்)



கோயிலுக்குள் கோலமிடும் கோதையர்!

இறைவனுக்காகக் கோலமிடும் மங்கையரைச் சந்தித்துப் பேசியபோது, "பெருமாளுக்குத் தொண்டு செய்யும் ஒரு சிறு பணியாகவே கருதி இதனை நாங்கள் தொடர்ந்து செய்து வருகிறோம்!" என்று கோரஸாகச் சொன்னார்கள்.



ஸ்ரீரங்கம் கோயிலுக்குள் பெண்கள் கோலம் போடத் துவங்கினால் போதும்; மறுநாள் பெருமாள் புறப்பாடு என்று எல்லோருக்கும் விளங்கி விடும். மூலஸ்தானத்திலிருந்து எழுந்தருளுகிற எம்பெருமாள் அதன் வாசலிலிருந்தே வழிநடை எங்கிலுமாக கோலங்களை ரசிக்கத் துவங்கி விடுகிறார். கோலம் என்றால் அழகு. அந்த அழகை நுகர்பவன் அழகிய மணவாளன்.

வருடத்தில் குறைந்தபட்சம் இருநூறு நாட்களில் கோயிலின் உள்ளே பெண்கள் கோலமிடுகிறார்கள். இந்த ஆன்ம நேய கைங்கர்யத்தில் சுமார் இருபத்தைந்து பெண்கள் இணைந்து இயங்கி வருகிறார்கள் - பல ஆண்டுகளாக.

இவர்கள் ஸ்ரீரங்கம் கோயில் மட்டுமல்லாது இதன் உப கோயில்களான உறையூர், உத்தமர் கோயில், திருவெள்ளறை போன்ற கோயில்களுக்கும் அவ்வப்போது சென்று கோயில்களில் கோலம் போட்டு வருகின்றனர்.

இதற்கென இவர்கள் எந்தப் பிரதியுபகாரமும் கோயில் நிர்வாகத்திடமிருந்தோ, பக்தர்களிடமிருந்தோ பெற்றுக் கொள்வதில்லை. கோலமிடுவதற்கான அரிசி மாவு, செம்மண் மற்றும் வெளியூர்ப் போக்குவர்த்துச் செலவுகளை இவர்கள் தங்கள் சொந்தப் பொறுப்பிலேயே செய்து கொள்கிறார்கள்.

வைகுண்ட ஏகாதசி திருவிழாவின் இருபத்திரண்டு நாட்களிலும் கோயிலுக்குள் இவர்கள் கோலமிடுகிறார்கள். பகல் பத்து காலங்களில் இராஜவர்மன் சுற்று, கிளி மண்டபம், அர்ச்சுன மண்டபம், ஆயிரங்கால் மண்டபத்திலும் கோலமிடுகிறார்கள்.

- திருவரங்க





தாத்தா: இரா. சுப்ரமணியம்,
பாட்டி : விஜயலக்ஷ்மி

பேத்தி : சம்யுக்தா



தாத்தா : பி. கண்ணபிரான்
பாட்டி : மகாலக்ஷ்மி
பேத்தி : மதுமிதா

ஆல்பம்



என் செல்லமே!

தாத்தா: டி. மணி, பாட்டி : ஜமுனா
பேரன் : ராம்ரிஷந்தன்

பேத்தி :
ஸ்ரீநிதி சன்மதி







தாத்தா: ஆர். ரங்கநாதன்
பாட்டி : கோமளா
பேத்தி : பூஜா

தாத்தா: ஏ. வெங்கடேசன்
பாட்டி : வி. பானுமதி









அப்பளம் எங்கே?



☛ ஒரு வார்த்தை பகுதியில் வெளியான ஐக்யூ, இக்யூ வரிசைகளில் எஸ்க்யூ மூன்றாவதாகச் சொல்லப்பட்டிருந்தாலும் அதுவே முதல்தரமாக இம்மண்ணுலகை உய்விக்க வல்லது என்று கூறிய உங்களுக்கு ஒரு ராயல் சல்யூட்!

நெய்வேலி, க. சுந்தர்.

☛ நளபாகச் சக்கரவர்த்தி ஜேக்கப்பின் சூப்பர் சமையல் குறிப்புகள் ருசியோ ருசி! கரும்பு தின்னக் கூலியாக 'நளபாகப் போட்டி' வைத்து அசத்துகின்றீர்களே!

திருவண்ணாமலை, எஸ். மணிமொழி.

☛ கல்வெட்டு சமையலில் - இட்டாரிகா செய்து பார்த்தேன். "21ம் நூற்றாண்டு இட்லியே ஒழுங்கா வராது. இதில் 15ம் நூற்றாண்டு இட்லியை யார் செய்யச் சொன்னாங்க?"ன்னு என் பையன்கள் மிரட்டினார்கள். "அட போங்கடா"ன்னு சொல்லிட்டேன்.

திருப்பூர், எஸ். ஜானகி சுப்ரமணியன்.

☛ 'தை பிறந்தால் வழி பிறக்கும்' என்றதன் பொருள் இன்றுதான் மனத்தில் விரிந்தது. எத்தனை தடவை வரப்பில் கிடக்கும் பயிர்களைத் தாண்டி சென்றிருப்போம். தை பிறந்த பின் எந்தவித தடையுமின்றி வரப்பில் நடப்போம். சுவை + செய்தி 64 படித்தவுடன் என் கிராம வாழ்க்கை மனதிலே சுழன்றது.

விருகம்பாக்கம், ரா. தேன்மொழி.

☛ சீரகம் இல்லாத குழம்பும் சிறு பிள்ளை இல்லாத வீடும் சிறக்காது. குட்டீஸ் லூட்டி! அடேயப்பா ப்யூட்டி!

பொள்ளாச்சி, ஆர்.கே. தேவி.

☛ 'சிவப்பு பலூனும் சிறந்த குழந்தையும்' என்ற தலைப்பில் சிந்தனைக் கிளறல்களைத் தந்தது சிறப்பான ஒளிறல்கள்! சபாஷ்!

திருச்செந்தூர், ஆர். ஜி. வனிதா.

☛ ஓடும் பஸ்ஸில் ஓயாத வாந்திக்குச் சொன்ன குறிப்புகள் அனைத்தும் அருமை.

ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர், எஸ். விஜயலட்சுமி.

☛ 'இலை மேல் சாதம்' என்ற தலைப்பில் குழந்தைகளுக்கு கொடியின் நிறத்துக்குக் கூறிய உதாரணம் நன்றாக இருந்தது. கொடியின் நடுவில் 'சக்கரத்தை' நினைவுபடுத்த 'அப்பளம்' என்று கூறியிருந்தால் மேலும் சுவையாக இருந்திருக்குமே!

சேலம்-1, எம். அம்புஜம்.

☛ அருள்மொழிவர்மன் எழுதிய 'பார்வைகள்' சிறுகதை பிரமாதம். எந்த உறவும் நாம் பார்க்கும் பார்வையிலும் பழகும் முறையில்தான் அமையும் என்பதை அழகாகக் கூறியிருக்கிறார்.

நங்கநல்லூர், ராஜலக்ஷ்மி கோபாலன்.

☛ பெட்டிக் கதைகளும், மாலை நேரப் புன்னகையும் மிக நன்றாகயிருந்தது.

சென்னை - 64, கலாவதி.

செல்வத்தில் சிறந்த செல்வம் கொஞ்சி மகிழும் குழந்தைச் செல்வம்!



10% முதல் 15% வரையில் தம்பதிகளுக்கு மகப்பேறு பிரச்னை இருப்பதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. இவர்கள் குழந்தை பெற நவீன மருத்துவ முறையில் நிறைய வாய்ப்புகள் உருவாகியுள்ளன. மருந்துகள், அல்லது சிறிய அறுவை சிகிச்சை மூலமாக இக்குறையை நிவர்த்தி செய்து விட இயலும்.

செயற்கைக் கருத்தரிப்பு முறை INTRAUTERINE INSEMINATION (IUI):

பெண்கள் இயற்கையாகக் கருத்தரிப்பதில் மருத்துவரீதியான சிக்கல்கள் ஏற்படும் போது, மருத்துவர்கள் கருத்தரிப்புக்கு உதவி செய்கின்றனர். கணவரின் உயிரணுக்களை மனைவியின் கருப்பைக்குள் மெல்லிய குழாய் மூலமாகச் செலுத்தும் முறைக்கு செயற்கைக் கருத்தரிப்பு முறை என்று பெயர். இயற்கை விதிகளை மீறாமல் பெண்கள் கருத்தரிக்க இம்முறை பயன்படுகிறது.

மகப்பேறு பிரச்னையுள்ள தம்பதிகளுக்கு உதவி செய்ய, பெண்கள் கருத்தரிக்க உதவும் சிறப்புப் பயிற்சி பெற்ற பெண் மருத்துவர்கள் ஸ்ரீதேவி மருத்துவ மனையில் இருக்கிறார்கள். வாருங்கள். பெண் மருத்துவ நிபுணர்களின் ஆலோசனையுடன், சிக்கனமாகச் சிகிச்சை பெற்று, நலமாக வாழுங்கள்.

ஸ்ரீதேவி மகப்பேறு பேக்கேஜ் (SRIDEVI MATERNITY PACKAGE):
கருவுற்றது உறுதியானது முதல் பிரசவம் வரை, அனைத்து பரிசோதனைகள், ஆலோசனைகள், சிகிச்சைகள் அடங்கிய சிறப்புக் கட்டண மருத்துவச் சேவை. விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்க: 2616 1959.





SRI DEVI HOSPITALS

MULTI-SPECIALITY :: ISO 9001 : 2000 CERTIFIED

ஸ்ரீதேவி மருத்துவமனை

30, பூந்தமல்லி நெடுஞ்சாலை, கோயம்பேடு, சென்னை–600 107
போன் : 2479 2401–06

1620–A, 16–ஆவது மெயின் ரோடு, அண்ணா நகர், சென்னை–40.
போன் : 2616 2000, 2616 1959 / 60 / 61.

CATALYST COMM. CAMPUS

மகத்தான மக்கள் நலப்பணியில் 25–ஆம் ஆண்டு





ஆனந்தம் தரும்

பாரத நாட்டில் இருப்பது வேறெங்கும் இல்லை. இங்கு இல்லாதது வேறெங்கும் இல்லை என்பதை யோகா நிரூபித்திருக்கின்றது. யோகா மூலமாக எல்லாமுமே எல்லோருக்கும் சாத்தியம்

புராணங்களின் வாயிலாக சிலவற்றைக் கேட்டறிந்து இருக்கின்றோம். கொடிய விஷமுள்ள காளிங்கன் என்கிற அரவத்தின் மேல், ஆனந்த நடனம் புரியும் பாலகிருஷ்ணன்.







என்னும் உண்மையும் நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. நாம்

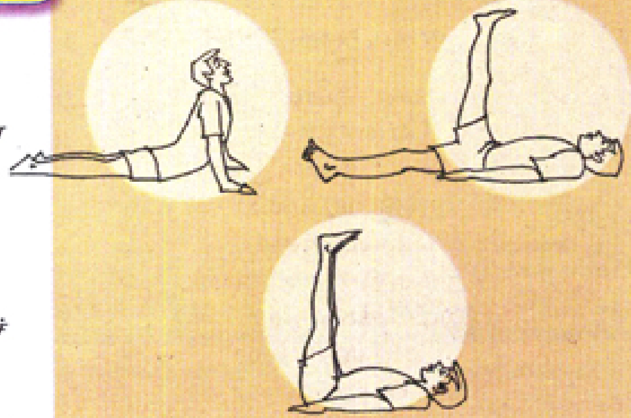
நச்சுத்தன்மை சூழ்ந்த மயானச் சூழலில், சடலம் எரியுமிடத்திலேயே களிப்புடன் கூத்தாடும் சிவபெருமான்.

பேராசிரியர் கிருஷ்ண வாஸுதேவன்

4

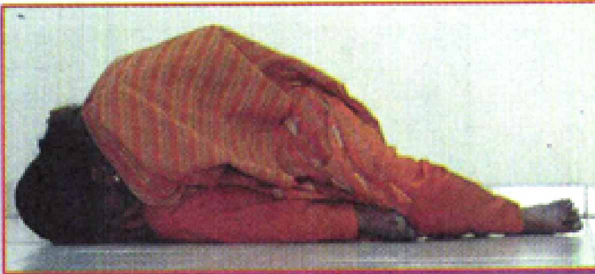
எளிய நிலைகள்...

ஆசனம்



இவர்களுடைய யோக நிலை உணர்த்துவது என்ன தெரியுமா? எவ்வளவு கொடிய விஷத்தன்மை உடைய சுற்றுச் சூழலாக இருந்தாலும் யோகக் கலையின் மூலம் எதிர்ப்புச் சக்தியை இன்னும் அதிகமாகப் பெற்று எதிர்கொள்ள முடியும் என்பதுதான். இனி வழக்கம் போல ஆசனங்கள்....

முன்பக்கத் தோற்றம்



5

பின்பக்கத் தோற்றம்







பார்ச்வ யோக முத்ரா
(வாம/தக்ஷிண)
(பகுதி யோக முத்ரா
(இடம்/வலம்)
செய்பவர்கள் :
திருமதி மீனா குமாரி
(இடப்பக்கம் செய்பவர்)
திருமதி பாமா
(வலப்பக்கம் செயபவர்

நிலை 1 : ஸுகாஸனததில் அமரவும்.

நிலை 2 : இட/வல காலை வெளிப்பக்கம் மடித்து மண்டியிட்டு அமரவும். (படத்தில் உள்ளபடி)

நிலை 3 : நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து கைகளைப் பின்பக்கமாகக் (கைகுலுக்குவது போல்) கட்டிக் கொள்ளவும்.

நிலை 4 : மெள்ள அப்படியே முன்பக்கமாக (இடப் பக்கமாக/ வலப் பக்கமாக) முதுகை வளைக்காமல் குனியவும். குனிந்து இட முழங்கால்/வல முழங்கால் மேல் முகவாயை வைக்கவும்.

நிலை 5 : அப்படியே மெள்ள முகத்தை இட/வல முழங்காலுக்கு முன்புறமாக்த் தரையில் வைக்கவும். 5/10/15/20 வினாடிகள் இருக்கவும்.

நிலை 6 : மெள்ள அப்படியே முன்பக்கமாக (இட/வலப் பக்கமாக) முதுகை வளைக்காமல் நிமிரவும். நிமிர்ந்து இட/வல முழங்காலின் மேல் முகவாயை வைக்கவும். (நிலை 4)

நிலை 7 : மெள்ள நிமிர்ந்து 3-ஆம் நிலைக்கு வரவும்.

நிலை 8 : நிலை 2க்கு வந்து பிறகு நிலை 1க்கு வரவும்.

(நிலை 5-ல் வயிற்றிலிருந்து முகம் வரை இடப்பக்கம்/வலப்பக்கம், இட/வலப்பக்க துடைப்பகுதியின் மேல் படிய இருப்பதை உணரவும்,

மஹா முத்ராஸனம்

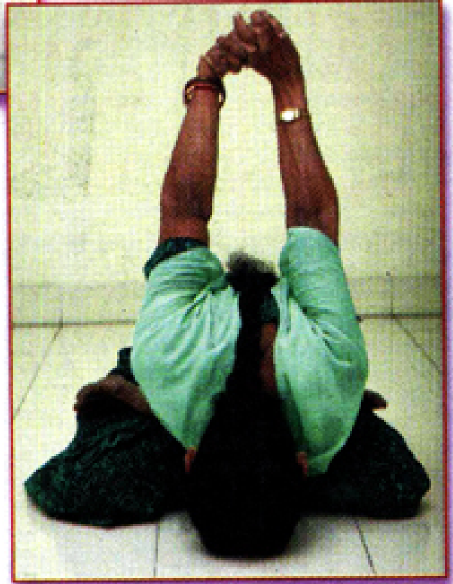
செய்பவர் : **திருமதி பிரேமா**





நோக்கியவாறு (படத்தில் காட்டியது போல் இருக்கும். 5/10/15/20 விநாடிகள் அப்படியே இருக்கவும்.

நிலை 6 : மெள்ளக் கைகளைக் கீழே இறக்கி



நிலை 1 : ஸுகாஸனம்

நிலை 2 : வலத் துடையின் மேல் இடக் காலையும், இடத் துடையின் மேல் வலக் காலையும் வைத்து பத்மாஸனத்தில் அமரவும்.

நிலை 3 : நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து கைகளைப் பின்பக்கமாகக் (கைகுலுக்குவது போல்) கட்டிக் கொள்ளவும்.

நிலை 4 : மெள்ள முன்பக்கமாக குனிந்து நெற்றி உடலுக்கு முன்புறம் தரையைத் தொடுமாறு இருக்கவும்.

நிலை 5 : இப்பொழுது பிணைத்தவாறு இருக்கும் கைகளை மேலே உயர்த்தவும். கைகள் இரண்டும் தோள்பட்டையிலிருந்து மேல்

நிலை 4-க்கு வரவும். படிப்படியாக நிலை 3, 2 வழியாக நிலை 1க்கு வரவும்.

(ஆனந்தம் தொடரும்)

தொகுப்பு : **மாலதி சந்திரசேகரன்**

படங்கள் : **ஸ்ரீஹரி**

மூடியைத் திறக்க வேணுமா? முடிச்சியை அவிழ்க்க வேண்டுமா? இதோ எளிதான வழி ஒன்றுள்ளது. மூடியின் மேல், முடிச்சியின் மேல் சிறிது நேரம் வாயால் காற்றை ஊதுங்கள். மூடியும் திறக்க முடியும். முடிச்சியும் தளர்ந்து விடும்.

- ஆர். சீத்தாம்மாள், பெரணமல்லூர்.



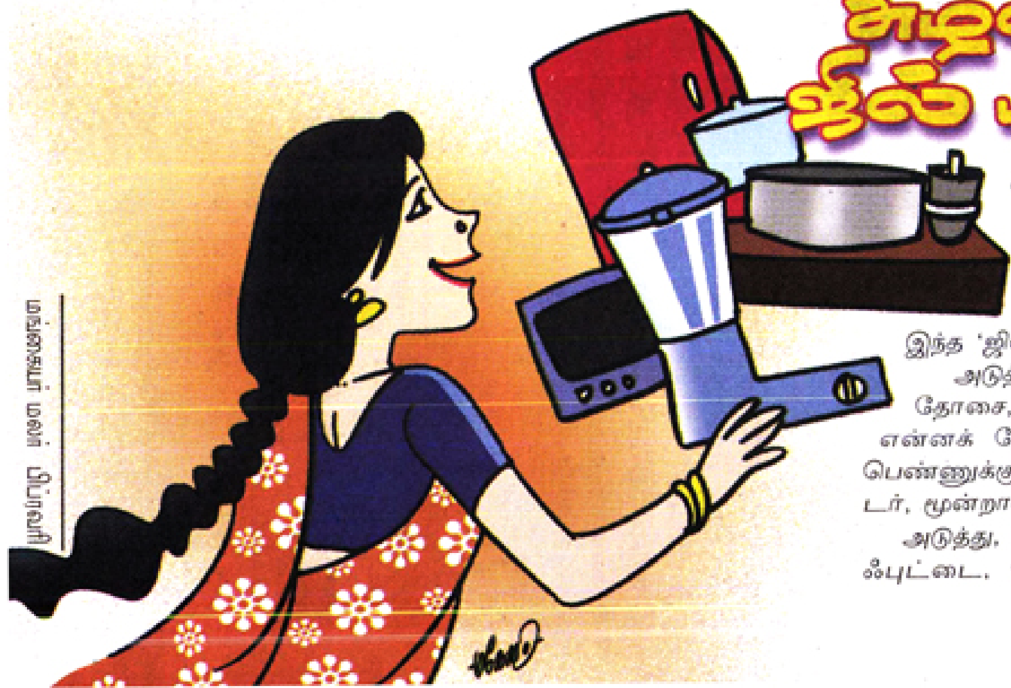
சமையலறைத் தோழிகள்

உற்ற உறவுகள் கூட கைவிட்டு விடுவார்கள். ஆனால், இல்லத்தரசியின் சமையலறை இன்பத்துன்பங்களில் அவளுடன் பங்கு கொண்டு, சில நேரம் மக்கர் செய்தாலும் பல நேரம் சலிக்காமல் ஓடி ''சபாஷ்'' என்று அவளுக்கு புகழாரம் கிடைக்கச் செய்யும், சமையலறைத் தோழிகளை சந்திக்கலாமா?

முதல் முக்கிய தோழி... "யாமிருக்க பயமேன்?" என்று தைரியம் கொடுத்து, சமையலறைச் சவால்களை, ஓடிக் கொண்டே சமாளிக்கும் உயிர்த்தோழி மிக்ஸிதான். முதல் மதிப்பெண் மிக்ஸிக்கு!

தன் வயிறே பிதுங்கும்படி, எத்தனைச் சாமான்களை வைத்தாலும் கெடாமல் காப்பாற்றும் சுமை தாங்கி ப்ரிட்ஜ் அடுத்த தோழி. ஆம்... தாயானவள் தனது வயிற்றில் இருக்

அழல் சிங்காரி ஜில் மனக்காரி!



கும் குழந்தை கொடுக்கும் தொந்தரவுகளை, சந்தோஷத்துடன் பொறுத்துக் கொண்டு குழந்தையைக் காப்பது போல, தன்னுள் ளடக்கிய உணவுப் பொருள்களைக் கெடா மல் பாதுகாக்கிறாளே! இரண்டாம் பரிசு இந்த 'ஜில்' மனசுக்காரிக்கு...

அடுத்து, "பஞ்சு போல் இட்லி, பேப்பர் போல் தோசை, மொறு மொறு வடை" என யார் யார் என்னக் கேட்டாலும் சலிக்காமல் சுற்றிச் சுற்றி பெண்ணுக்கு உதவும் சுழல் சிங்காரியான கிரைண் டர், மூன்றாவது இடத்தைத் தட்டிச் செல்கிறது.

அடுத்து, கேக், பீசா போன்ற இந்த ஃபாஸ்ட் ஃபுட்டை, வேகமாகச் செய்து, குழந்தைகள்

(தொடர்ச்சி பக்கம் - 74)

ரூ. 150 பரிசு பெறும் பெட்டிக் கதை

கல்யாண அழைப்பிதழ்!

செல்ஃபோன் ஒலித்தது.

"சொல்லு."

"எங்கே இருக்கே?"

"பியூட்டி பார்லர்ல."

"பொறுமையா, எல்லாம நல்லா பண்ணிக்கிட்டு வா. அடுத்த வாரம் கல்யாணம். வீடியோவில, நல்லா வரணும் சரியா?" - ராதா குரலில் உற்சாகம் காட்டினாள்.

எல்லா ஒப்பனைகளையும் முடித்துக் கொண்டு, அவசரமாக வீட்டினுள் நுழைந்தாள் கல்யாணி.

"வெரிகுட். ரொம்ப நல்லா பண்ணியிருக்காங்களே!" சுற்றி வந்து பாராட்டினாள் ராதா.

"வெளியில போகணும்னியே?"

"ஆமாம். என் ஃப்ரெண்ட்ஸுக்கு பத்திரிகைகள் குடுத்துட்டு வந்துடறேன். வரேம்மா" சொல்லியவாறு தன் அம்மா கல்யாணியின் அறுபதாம் கல்யாணப் பத்திரிகைகளை எடுத்துக் கொண்டு, ஸ்கூட்டியில் விரைந்தாள் மகள் ராதா.

- ர. கிருஷ்ணவேணி, வடபழனி.

(72-ம் பக்கத் தொடர்ச்சி...)

மனதில் இல்லத்தரசியான தாய்மார்கள், இடம்பிடிக்க உபயம் செய்யும், மைக்ரோ-வேவ்-ஓவன், நான்காவது இடத்தைப் பிடிக்கும் இல்லத்தரசிகளின் செல்லப்பிள்ளை! எண்ணெய் இல்லாமல், வடாம், அப்பளம் (கருக்காமல்) பொறித்தது போல செய்து கொடுக்க, 'நல்ல மருமகள்' என்ற பெயரை இல்லத்தரசிகளுக்கு வாங்கிக் கொடுக்கும் சர்க்கரைக் குட்டி!

இத்தனை பயன்தரும் இல்லத்தரசியின் சமையலறைத் தோழிகளை, கணவர்மார்களுக்கு, என்னவோ அவ்வளவாகப் பிடிப்பதில்லை. காரணம் ரொம்ப சிம்பிளானது. இல்லத்தரசிகள், நிறைய சமையலை செய்து, ஃப்ரிஜ்ஜில் அடுக்கி, அதை அடுத்தடுத்த நாளில் வெளியே எடுத்து, மைக்ரோ-வேவ் - ஓவனில் சூடுசெய்து, கணவருக்குக் கொடுத்து விட்டால் அவர்களுக்கு வேலை சுலபமாக முடிந்து விடுகிறது. அப்புறமென்ன, சீரியலில் மூழ்கிவிட்டால் கொண்டாட்டம்தான்.

"ஃப்ரிஜ்ஜை கண்டுபிடிச்சு, பழசை சாப்பிட வெச்சது போதாதுன்னு, பணத்துக்குக் கேடு செய்ய மைக்ரோவேவ்-ஓவனைக் கண்டுபிடிச்சுட்டாங்களே?" என்று கடுப்புடன் கணவர்மார்கள் புலம்புவது காதுகளில் விழுகிறது. அதனால், இல்லத்தரசிகளின், செல்லக் குழந்தையான, மைக்ரோவேவ் ஓவன் விற்பனையாளர்கள், வெளிநாடுகளில் விற்பது போல, அதன் விலையைக் குறைத்து விற்கலாம். இல்லையேல் அதில் உபயோகப்படுத்தும் பாத்திரங்களையாவது, முற்றிலும் இலவசமாகக் கொடுக்கலாம் கணவர்மார்களின் கடுப்பு ஓரளவு குறையுமல்லவா?

- ராஜிகிருஷ்ணன், சென்னை

மயிலாப்பூரில் 22.12.2006 முதல்

ஸ்ரீ காமாட்சி சில்க்ஸ் வழங்கும்

50% காஞ்சிபுரம் பட்டுச் சேலைகள் தள்ளுபடி விற்பனை



புதிய காஞ்சிபுரம் பட்டுச் சேலைகள்

~~ரூ. 3,500~~	ரூ.1,750/-
~~ரூ. 5,800~~	ரூ.2,900/-
~~ரூ. 4,300~~	ரூ.2,150/-
~~ரூ.14,800~~	ரூ.7,400/-

சில்க் காட்டன் சேலைகள்
சுங்குடி காட்டன் சேலைகள்
எம்பிராய்டரி சேலைகள்
பேன்ஸி சுடிதார் மெட்டீரியல்ஸ்

MASTER & VISA CARDS ACCEPTED

பழைய காஞ்சிபுரம் பட்டுச்சேலைகள் எக்ஸ்சேஞ்ச் செய்யப்படும்

ஸ்ரீ காமாட்சி சில்க்ஸ்

நெ.13/7, வடக்கு மாட வீதி,
கபாலிஸ்வரர் கோயில் அருகில்,
மயிலாப்பூர். போன் : 044-24933097, 24610444



ஸ்ரீ அய்யப்பா டிராவல் ஏஜன்ஸி

ஸ்தாபகர் : S.V. அய்யப்பன்

13/27, வெள்ளாளத் தெரு, புரசைவாக்கம், சென்னை-84. (தபால் நிலையம் எதிரில்). போன் : 26431023, 42020059
E-mail : sriayyappatravels@hotmail/yahoo/rediff/gmail.com/touchtelindia.net Visit us : www.geocities.com / sriayyappatravels

- திருமுறைத்தலங்களில் பாண்டிய நாட்டில் 14-ம், கொங்கு நாட்டில் 7-ம் ஆக 21 திருமுறை தலங்களை தரிசிக்கும் அரிய வாய்ப்பு. 3.2.2007 முதல் 6 நாட்கள் பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ. 3,200/-
- பஞ்சத்துவாரகா-ராஜஸ்தான். 18.2.2007 முதல் 14 நாட்கள். அஹமதாபாத், டாகுர், அக்ஷர்தாம், கோமதி துவாரகா, பேட்டித் துவாரகா, நாகேசம், போர்பந்தர், சோமநாதபுரம், மோக்ஷத்துவாரகா, மூலத்துவாரகா, ஊஞ்சாமாதா, மாத்ருகயா, அம்பாஜீ, புஷ்கரம், நாத்துவரகா, காங்குரோலி,ஷ்யமலாஜீ. ரயில், பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ. 7,200/-
- முக்திநாத் சாளக்கிராம நேபாள யாத்திரை : 6.3.2007 முதல் 13 நாட்கள். சென்னை, வாரணாசி, கோரக்பூர், போக்ரா, முக்திநாத், போக்ரா, காட்மண்டு, அயோத்யா, நைமிஷாரண்யம், அலஹாபாத், வாரணாசி, சென்னை. ரயில், பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ. 7,200/- (ஹெலிகிராப்டர் கட்டணம் ரூ. 8,500/- தனி)
- வடநாட்டு சக்தி பீடங்கள் 12. சென்னை, டில்லி, குருக்ஷேத்திரம், சாவித்ரி பீடம், ஜாலந்திர பீடம், அமிர்தசிரஸ், வாகா பார்டர், ஜம்மு, ஸ்ரீநகர் (காஷ்மீர்), க்ஷீர்பவானி, வைஷ்ணவிதேவி, சாமுண்டதேவி, வஜ்ரேஸ்வரி, ஜ்வாலாமுகீ, சித்தாபூரணி, சின்னமஸ்தா, நைனாதேவி, ஹரித்வார், ரஷீகேசம், மானசாதேவி, சண்டிதேவி, மாயாதேவி, டில்லி, சென்னை. 20.3.2007 முதல் 16 நாட்கள். ரயில், பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ. 9,000/-
- மங்களா சாசன திவ்ய தேசங்களில் பாண்டிய நாடு 18, மலைநாடு 13 ஆக 31 திவ்ய தேசங்கள் 07.04.2007 முதல் 6 நாட்கள். 2/2 பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ. 3,400/-
- நால்வர் திருமுறைத் தலங்களில் காவிரி வடகரை தலங்கள் 63ம் காணும் அரிய வாய்ப்பு. 15.04.2007 முதல் 6 நாட்கள். பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ. 2,900/-
- மந்திராலயம், மஹாநந்தி, ஸ்ரீசைலம், அஹோபிலம். 1.5.2007 முதல் 4 நாட்கள். பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ. 1,800/-
- வடநாட்டு திவ்ய தேசங்கள், பத்ரி-கேதார், தேவப்ரயாக், ஜோஷிமட், ஆக்ரா, மதுரா, கோகுலம், கோவர்தனம், திருவாய்ப்பாடி, ஹரித்வார், ரிஷிகேசம். 9.5.2007 முதல் 13 நாட்கள். ரயில், பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ. 6,700/-
- நால்வர் பாடிய திருமுறைத் தலங்களில் தொண்டை நாட்டில் 32-ம், நடுநாட்டில் 22-ம் ஆக 54 திருமுறைத் தலங்களை தரிசிக்கும் அரிய வாய்ப்பு8.6.2007 முதல் 6 நட்கள். பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ. 2,900/-

அன்புச் சகோதரிகளுக்கு,

வணக்கம். பார்த்தேன்... ரசித்தேன்... மலைத்தேன்... என்னடா இந்த வாரம் தேன் சம்பந்தப்பட்ட சமையலா என்று நினைக்காதீங்க.



என்னுடைய புதிய சமையல் தொடருக்கு நீங்க தந்திருக்கும் வரவேற்பைப் பார்த்துத்தான் ரசிப்பும் மலைப்பும்! நன்றி... நன்றி...

இந்த இதழிலும் 85-ஆம் பக்கம் நளபாகப் போட்டி வெளியாகியுள்ளது. வழக்கம் போல திரளாகக் கலந்து கொண்டு சிறப்பியுங்கள்.



உங்கள் பாசமிகு சகோதரன்
ஜேக்கப்.

கல்வெட்டு சமையல்

எள்ளோதனம்

தேவையான பொருள் :

சீரக சம்பா அரிசி - 1 கப்,
நெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
கறுப்பு எள் பேஸ்ட் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
இஞ்சி பேஸ்ட் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
கறிவேப்பிலை - தேவையான அளவு,
உப்பு - தேவையான அளவு,
வெள்ளை எள் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
நல்லெண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

எள்ளோதனம்

சங்க காலத்தில் காணப்பட்ட முக்கியமான உணவுப் பொருட்களில் 'எள்' முதன்மையானது. இந்தச் சமையல் குறிப்பு, நடுத்தட்டு மக்கள் முதல் மேல்தட்டு மற்றும் அரசவை உணவுக்கூடங்கள் வரை செய்தும் சாப்பிடப் பட்டும் வந்தது. முதன் முதலாக நெய்க்குப் பின் உபயோகப் படுத்தப்பட்ட எண்ணெய், எள்ளில் இருந்தே எடுக்கப் பட்டது என்பது சிறப்புச் செய்தி. குளிர்கால மதிய வேளை உணவாக ருசிக்கப்பட்ட இதன் இன்னொரு சிறப்பு என்ன தெரியுமா?



சாப்பிட்டு முடிந்தவுடன் ஒரு தம்ளர் மிதமான சுடுதண்ணீர் குடிக்க அஸிடிட்டி தொல்லையில் இருந்து விடுபடலாம்.



'இசும்பு' என்ற 'எள் குழம்பு' எள்ளோதனத்திற்கு தொட்டுக் கொள்ள பரிமாறப்பட்ட குழம்பாகும்.





முதல் கட்லெட் வரை!

நளபாக சக்கரவர்த்தி ஜேக்கப்

செய்முறை : ✱ சட்டியில் நெய் விட்டுக் காய்ந்ததும், வெள்ளை எள்ளைப் போட்டுச் சிவக்க வறுக்கவும். பின் கறிவேப்பிலை, இஞ்சி பேஸ்ட் போட்டு வதக்கவும். நன்றாக வதக்கியதும், கறுப்பு எள் பேஸ்ட் போட்டு, உப்பும் சேர்த்து வதக்கவும்.

✱ எண்ணெய் பிரிந்து வரும்போது, 2 கப் தண்ணீர் விட்டுக் கொதிக்க விடவும்.

✱ நன்றாகக் கொதித்த பின்னர் ஊறவைத்த (10 நிமிடம்) சீரக சம்பா

எள்ளை அரைத்து பக்குவமாக சமைத்து, இறுதியில் கொதிக்க வைத்த நல்லெண்ணெய் ஊற்றிப் பரிமாறுவது தான். அந்தக் காலத்தில் எள்ளோதனம் சாதாரண சிவப்பரிசியினாலேயே செய்யப்பட்டது. அரசவையில் சீரக சம்பா அல்லது சம்பா அரிசி பயன்படுத்தப் பட்டது. 'எள்' போட்டு செய்யப்படுவதால் அவ்வளவு சீக்கிரம் இது கெட்டுப் போகாது. அதனாலேயே இதை கட்டுச் சோறாகவும் பயன்படுத்தினர். மேலும், அக்காலத்தில் தொகையல், மற்றும் கூட்டு போன்றவற்றை விட சுட்ட உளுந்து அப்பளமும், கொளுமிச்சங்காய் உப்பு ஊறுகாயும் எள்ளோதனத்துக்கு தோதான 'சைட்டிஷ்' ஆக கொள்ளப் பட்டது. இது உடலுக்குச் சூட்டையும், வலிமையும் தரும். திருவிழாக்காலங் களில் பரிமாறப்பட்ட முதல், தனி மசாலா சாதமும் இதுவே.

அரிசியைப் போட்டு, வேகவைத்து இறக்கவும்.

* பரிமாறுவதற்கு முன், நன்றாகக் காய்ந்த நல்லெண்ணெயை, சாதத்தின் மேல் ஊற்றி, பின் பரிமாறவும்.

வெள்ளரிக்காய் வறை

தேவையான பொருள்கள் :

வெள்ளரிக்காய் (விரல் விரலாக வெட்டியது) - 100 கிராம்,
கருப்பு உளுந்து - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
மிளகு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
இஞ்சி - சிறிது,
உப்பு - தேவையான அளவு,
கறிவேப்பிலை - 10 இலை,
எண்ணெய்/நெய் - பொரித்தெடுக்க.

செய்முறை :

1. கறுப்பு உளுந்து மிளகு, இஞ்சி, உப்பு, துளசி ஆகியவற்றை தண்ணீர் சேர்த்து விழுதாக அரைக்கவும்.

2. அரைத்த விழுதை வெள்ளரிக் காய்த் துண்டுகளோடு சேர்த்து விரவி விடவும். சுமார் 20 நிமிடம் ஊற விடவும்.

3. நன்றாகக் காய்ந்த எண்ணெயில் போட்டுப் பொன்னிறமாகப் பொரித்து எடுக்கவும்.

கறிவேப்பிலை - சில குறிப்புகள் (இச் சமையல் குறிப்பில் கறிவேப்பிலை சேர்ப்பது அவசியம்)

கருவேம்பின் இலையும், கறிவேப்பிலையும் ஒன்று என்று தமிழ்ப் பேரகராதி குறிப்பிடுகிறது.

சங்க காலத்தில் இதனை 'கஞ்சக நறுமுறி' என்று அழைத்தனர்.

வெள்ளரிக்காய் வறை

'வறை' என்பதற்கு வறுவல் அல்லது பொரித்த உணவு என்று அர்த்தம்.

வெள்ளரிக்காய் என்பது சங்க காலத்தில் அப்படியே சாப்பிடக்கூடிய ஒரு காயாக அறியப்படவில்லை. அதனால் அதையும் சமைத்தே உண்டனர். வெள்ளரிக்காயில் காட்டு வெள்ளரி, கசப்பு வெள்ளரி, ஊறம் வெள்ளரி என பல வகைகள் இருந்தன. 'காட்டு வெள்ளரி' சற்று பருமனாகவும், நல்ல கனமான பச்சை நிறமாகவும் இருக்கும். மன்னர்கள் வேட்டையாடப் போகும் போது, வேட்டைக்கறிகளை தீயில் வாட்டி சமைப்பது வாடிக்கை.

அதுபோலவே, காட்டு வெள்ளரியையும் தீயில்



உப்புமாவின் சங்க காலப் பெயர் 'நென்மா'! இது ரவையால் செய்யப்பட வில்லை. கரகரவென பொடித்த அரிசி மற்றும் பருப்பினால் செய்யப்பட்டது.





சமையல் செய்யும்போது கிளறி விட்டவுடன் கரண்டியை எடுத்துத் தனியே வைக்கவும். இல்லையெனில், கரண்டி மட்டுமே சூடாகும். பதார்த்தம் வேகாது.

மண்டபம்

தேவையான பொருள்கள் :

அரிசி மாவு - 2½ கப்,

கருப்பட்டி - 100 கிராம்,

காய்ச்சாத பால் - ¼ கப்,

நெய் - பொரிக்கத் தேவையான அளவு.

செய்முறை :

1. கருப்பட்டியை உடைத்து, தண்ணீரில் கரைத்து கெட்டியான பாகு பதம் வரும்வரை காய்ச்சவும்.

2. இதனை ஒரு கப் அரிசி மாவில் ஊற்றி பால் சேர்த்துக் கெட்டியாகப் பிசைந்து

வாட்டி, சமைத்து கறியோடு சேர்த்து உண்டனர் என்று கன்னியாகுமரி கல்வெட்டுக்கள் குறிப்பிடுகின்றன. கசப்பு வெள்ளரியை உப்பிட்டு, களிமண் குடுவையில் வைத்து, மணல் தோண்டி புதைத்து வைப்பார்கள். குளிர்காலத்தில் இவ்வாறு செய்தால், நல்ல வெயில் காலத்தில் இதனை வெளியே எடுத்து குதிரை வாலி தானியத்தினால் செய்த சாதத்திற்குத் தொட்டுக் கொள்ள ஏற்ற உணவாகக் கருதப்பட்டது. கீழ்க்கண்ட வகையில் பொரித்து எடுத்து, தானியங்களினால் செய்த ரொட்டியோடும், சாமை மற்றும் தினை அரிசி சாதங்களிலும் சாப்பிடுவதற்கு வெள்ளரிக்காய் வறை அருமையாக இருக்கும்.

சிந்தித்து செய்த முதலீடு..
இரண்டும் இணைந்து விட்









ஸ்ரீவத்ஸா உபாஸனா

3 படுக்கையறைகள் கொண்ட வசதியான 24 பிளாட்டுகள் ஒவ்வொன்றும் 1722 சதுர அடி முதல்
பாரதி பார்க் முதல் கிராஸ், சாய்பாபா காலனி.

கட்டிட வடிவமைப்பில் புதுமையும், கலைநுட்பத்தில் திண்மையும் ஒன்றாக இணைந்த ஸ்ரீவத்ஸா உபாஸனா வீடுகளில் மனம் நிறைவான வாழ்விற்கு வித்திடுங்கள்.

விலை ரூ. 2,850 /- சதுர அடி

3&4 படுக்கையறைகள்
16 பிளாட்டுகள் ஒவ்வொன்
பாரதி பார்க் முதல் கிராஸ், சாய

தேவைகளுக்கேற்ப வடிவ
நேர்த்தியும் சிறப்பாய் அமை
வீடுகள், வாழ்க்கையில் சி
சிலருக்காக மட்டுமே.

விலை ரூ. 2,850 /- சதுர அடி



ஆர்க்கிடெக்டுகள் சங்கர் அண்டு அசோசியேட்ஸ் © கோயம்

பொதுவான வசதிகளில் கீழ்கண்டவை அடங்கியுள்ளன

- கிளப் ஹவுஸ் ○ ஜிம் ○ குழந்தைகள் விளையாடுவதற்கான இடத்துடன் அமைக்கப்பட்ட தோட்டம் ○ பொதுவான வாட்டர் ஸாப்ட்னர் பிளாண்ட் ○ லிங்க் கிரஷ் மற்றும் ஃபிளஸ் இணைப்பு ○ எல்லோருக்கும் பொதுவான வசதிகளுக்கு ஜெனரேட்டர் மற்றும் ஒவ்வொரு அப்பார்ட்மெண்ட்டுக்கும் 1000 வாட் ஜெனரேட்டர் சக்தி ○ குழாய் வழியாக கியாஸ் சப்ளை ○ தடையில்லாத தண்ணீர் சப்ளை மற்றும் போர்வெல் கிணறு ○ 24 மணி நேரப் பாதுகாப்பு.

கட்டிட வேலைகள் முழுவேகத்தில் நடைபெறுகின்றன

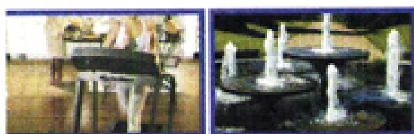
சிறப்பாக செய்த தேர்வு.
_ால் அதற்கு இணை ஏது?



ஸ்ரீவத்ஸா தர்ஷன்

கொண்ட சொகுசான
ும் 2500 சதுர அடி முதல்
பாபா காலனி.

மைக்கப்பட்டு, அழகும்,
ந்துள்ள ஸ்ரீவத்ஸா தர்ஷன்
ிறந்தவற்றையே விரும்பும்







ஸ்ரீவத்ஸா ரெஸிடென்சி

7 பிளாக்குகளில் ஒவ்வொன்றிலும் 2&3 படுக்கையறைகள் கொண்ட 32 வசதியான பிளாட்டுகள், மேட்டுபாளையம் ரோடு, கோயம்புத்தூர்.

இயற்கையோடு இணைந்து வசதியாக வாழ்வதற்கேற்ப இந்த இல்லங்கள் வடிவமைக்கப்படுகின்றன ஸ்ரீவத்ஸா ரெஸிடென்சியில் ஓர் இல்லம் வாங்கி இனிமையான வாழ்வை பெற்றிடுங்கள்.

விலை ரூ. 1,850 /- சதுர அடி

த்தூர் எலெக்ட்ரிக்கல் கன்ஸல்ட்டன்ட் திரு. பி பி சுப்பிரமணியம்



ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிட்.

உங்கள் நம்பிக்கை என்னும் அடித்தளம், அதுவே எங்கள் கட்டிடங்களுக்கு ஆதாரம்.

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோயம்புத்தூர் 641 043, இந்தியா.
போன்: 91-422-243 7422 / 244 1481 / 243 2184 / 243 2042
பேக்ஸ்: 91-422-243 0899, E-mail: realestate@sreevatsa.com, Visit us at: www.sreevatsa.com
சென்னை: 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, இராயபுரம், சென்னை 600 013, இந்தியா.
போன்: 91-44-2595 3149 / 2596 0270 / 2596 1029-31
பேக்ஸ்: 91-44-2596 5032 / 4211 5032



ISO 9001: 2000 Certified

Anugrah Madison 3144

கொள்ளவும்.

3. மீதமுள்ள 1 கப் மாவை தண்ணீர் ஊற்றி நீர்க்கக் கரைத்துக் கொள்ளவும்.

4. பிசைந்து வைத்துள்ள கருப் பட்டி மாவு கலவையை நெல்லிக் காய் அளவு உருண்டைகளாக உருட்டி கரைத்து வைத்துள்ள அரிசி மாவில் முக்கி எடுக்கவும்.

5. அடிகனமான வாணலியில் நெய்யை வைத்துக் காய்ச்சி, சிறு தணலில், மாவு உருண்டைகளைப் பொரித்தெடுக்கவும்.

6. பொன்னிறமான மண்டபம் பணியாரங்கள் தயார்!

நெய் துவட்டல்

அந்தக் காலத்தில் சமையலுக்கு 90% நெய்யே பயன்படுத்தப்பட்டது. செக்கு பயன்படுத்தி எண்ணெய் எடுப்பது பின்னரே கண்டுபிடிக்கப் பட்டது. எல்லா வற்றுக்கும் நெய் மற்றும் வெண்ணெய் தான் பயன் படுத்தப்பட்டது. இந்த நெய் துவட்டல் 18-ஆம் நூற்றாண்டின் காய்கறி பிரட்டல் எனலாம். தற் போது நாம் இதை பொரியல் என் கிறோம். ஆயினும் இதன் செய்முறை மிகவும் வித்தியாசமானது. தண்ணீரே பயன்படுத்தப்படாமல் வெறும் நெய், உப்பு, மற்றும் காய்கறியில் உள்ள

பண்ணியம் அல்லது மண்டபம்

நெல்மாவில் (அதாவது அரிசி மாவில்) இனிப்பான பொருள்களான, பணங்கற்கண்டு அல்லது கருப்பட்டி பாகு சேர்த்து செய்யும் ஒரு வகை இனிப்பு பலகாரம் 'பண்ணியம்'.

ஊனையும் (அசைவம்) சோற்றையும் உண்டு வெறுத்த மக்கள் அவ்வெறுப்பை மாற்றுவதற்கு பால் கருப்பட்டி பாகு மற்றும் அரிசி மாவையும் சேர்த்துக் கலந்து இனிப்பு உருண்டைகளாக்கி உண்டனர் என்று புறநானூறு கூறுகிறது.

அந்தக் காலத்தில் எந்த ஒரு இனிப்பும் நெய்யைக் கொண்டே பொரித்தனர். இனிப்புப் பண்டங்கள் மிகுதியாக பாலை நிலத்தினரிடம் செய்யப்பட்டதாக வரலாறு கூறுகிறது.

இந்த இனிப்புப் பலகாரம் கெட்டுப் போகாமலும் மொறு மொறுப்பு மாறாமலும் இருக்க, மண்பாண்டங்களில் போட்டு அதனை வைக்கோலில் புதைத்து வைத்து



கல் உப்பு 1 தேக்கரண்டி போடுவதும், தூள் உப்பு அரை தேக்கரண்டி போடுவதும் ஒன்றே.



இரண்டு நாடுகளுக்குள் உண்டான போரைக் கூட நிறுத்தி விடலாம். ஆனால் தண்ணீர் பற்றாமல் போய், பிரியாணியில் விழும் நறுக்கரிசியை மட்டும் சரிசெய்யவே முடியாது.

உண்டனர்.

அக்கால பண்ணியங்களே, இக்காலத்து பணியாரங்கள்!

அக்காலத்தில் சட்டியில் பொரித்தெடுக்கப்பட்ட பண்ணியங்கள், நாளடைவில் பணியாரங்களாக, பிரத்தியேகமான பாத்திரங்களில் சமைக்கப்படுகின்றன. பல்லாங்குழி விளையாட்டுக்குப் பயன்பட்ட குழி பதித்த பலகைகளே 18ம் நூற்றாண்டில் பணியாரங்கள் சமைக்கப் பயன்படுத்தப்பட்ட இரும்பு மற்றும் செம்புப் பாத்திரங்களின் முன்னோடி. மேலும் பல்லாங்குழி ஆட்டம் சுமார் 2500 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே அறியப்பட்டது என்று நிகண்டுகள் உரைக்கின்றன.

நீர்ச்சத்து இவற்றைக் கொண்டே இந்தத் துவட்டல் செய்யப்படுகிறது. வெங் காயமோ, தக்காளியோ இதர பிற மசாலா சாமான்களோ சேர்க்கப் படவில்லை.

'துவளும்படி வதக்கியது' என்பது தான் துவட்டல் என்றானது. அதுவும் மேல் தட்டு மக்கள் மட்டுமே செய்து சாப்பிட்ட உணவு இது. அப்படியானால் கீழ்த்தட்டு மக்கள் எதைப் பயன்படுத்தினர் என்கிற கேள்வி எழுகிறது அல்லவா? அவர்கள் அரிசி எண்ணெய் மற்றும் புண்ணாக்கு எண்ணெய் என்கிறது வரலாறு.

நெய் துவட்டல்

தேவையான பொருள்கள் :

கத்தரிக்காய் - 50 கிராம்,
கொத்தவரை - 50 கிராம்,
சேனைக்கிழங்கு - 50 கிராம்,

நளபாகப் போட்டி - 1 (முடிவு)

ஜனவரி 2007ல் இடம்பெற்ற குறுக்கெழுத்துப் போட்டி விடை :

போ	ண்	டா		அ		பா
ளி		ல்		வி	ற	கு
	பே	டா		ய		
கா	ல்		வெ	ல்	ல	ம்
ப்			ண்		ட்	
பி	ர	ண்	டை		டு	

இப் போட்டி ரொம்பச் சுலபமாக இருந்ததோ என்னவோ... பத்துப் பெட்டிகள் நிறைய கூப்பன்கள் வந்து குவிந்து விட்டன. குலுக்கல் முறையில்

ரூ. 150/- பரிசு பெறும் 20 அதிர்ஷ்டசாலி வாசகர்களுக்கு வாழ்த்துக்கள்!

1) என். யமுனா, செலந்தம்பள்ளி, 2) பிச்சம்மா ஸ்ரீனிவாசன், கஞ்சங்காடு, 3) பி. மீனா, திருநெல்வேலி - 3, 4) நாகமணி, பெங்களூர் - 17, 5) கௌரி கோபால்ரத்னம், சென்னை- 40, 6) பி. ருக்மணி, தூத்துக்குடி - 3, 7) சி. யோகலட்சுமி, காவேரிப்பட்டினம், 8) சியாமளா சுகுமாரன், நாமக்கல்-1, 9) நிர்மலா மூர்த்தி, வேலூர் - 9, 10) ஆர்.பி. பிரேமாவதி, கும்பகோணம், 11) ருக்மணி ராமச்சந்திரன், கோவை - 46, 12) நாககுமாரி ராமலிங்கம், மதுரை - 3, 13) எஸ். தமிழரசி - தேனி, 14) மீ. மீரா, கீழ்ப்பாக்கம், 15) ஆர். சித்ரா, நியூடெல்லி - 57, 16) கே. ராஜேஸ்வரி, கல்பாக்கம், 17) இந்திரா. ஜி., மும்பை - 80, 18) கே. ராதா, கிச்சிப்பாளையம், 19) சி. கோமளவல்லி, திண்டுக்கல், 20) ராஜேஸ்வரி ஸ்ரீனிவாஸன், ஹைதராபாத் - 47.

மாங்காய் - 1 துண்டு,

அவரைக்காய்- 50 கிராம்,

நெய் - 100 மிலி,

கல் உப்பு - தேவையான அளவு.

வறுத்துப் பொடிக்கப்பட்ட கடலைப் பருப்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

நிலக்கடலை - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

மிளகு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

பச்சரிசி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

வர கொத்துமல்லி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

சீரகம் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

சோம்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :

1. வாணலியில் நெய் விட்டுக் காய்ந் ததும் பொடிக்கப்பட்ட பொருள்களைப் போட்டு வறுக்கவும்.

2. பின்னர் வெட்டி வைத்துள்ள காய்கறிகளைச் சேர்க்கவும்.

3. தண்ணீர் சேர்க்காமல் மிதமான தீயில் உப்பு சேர்த்து சுமார் 5 நிமிடங்கள் கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும். ஒரே முறை தண்ணீர் தெளிக்கலாம்.

மிகவும் ருசியான நெய் துவட்டல் தயார்!



நளபாகப் போட்டி - 2

ரூ.3,000 பரிசு





அ, ஆ, இ ஆகிய ஒவ்வொரு பகுதியிலிருந்தும் ஒரு எழுத்தை எடுத்துச் சேர்த்தால் மளிகைக் கடையில் கிடைக்கும் ஒரு பொருளின் பெயர் வெளிப்படும். சமையல் வல்லுனர்களே! எங்கே எட்டு சாமான்களைக் கண்டுபிடியுங்க!

	அ	ஆ	இ	
1.	கோட்டை	மதுரை	மைசூர்	....
2.	பதவி	இனிமை	வியாதி	....
3.	பாதுஷா	சுவர்	விரைவு	....
4.	கட்டு	விடுதி	குடகு	....
5.	சேம்பு	மிதிலை	யாமினி	....
6.	அம்மி	களம்	குட்டை	....
7.	உறுதி	சொப்பு	புத்தி	....
8.	அரசு	பக்தி	நாக்கு	....

- ஜி.எஸ்.எஸ்.

இங்குள்ள புதிரைச் சரியாக நிரப்பி வெட்டி மங்கையர் மலருக்கு அனுப்புங்க. குலுக்கல் முறையில் 20 பேருக்கு 150 ரூபாய் பரிசு! ஜெராக்ஸ் அனுப்பக் கூடாது!

கடைசித் தேதி : 15.2.2007

உறையின் மீது நளபாகப் போட்டி - 2 என்று குறிப்பிடவும்.

ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதி.

பெயர் : .... விலாசம் : ....

....

....

தொலைபேசி எண் : ....



கவிதை

கவிதை எழுதத்தான்
பேனாவை எடுத்தேன்
நான்.
கற்பனைக் குதிரை
சண்டி செய்தது.

காதலைப்
போற்றலாமென்றால்
அப்பருவம் கடந்து
பல்லாண்டுகள்
ஆகிவிட்டன.

சமுதாயத்தைச்
சாடலாமென்றால்
அதில் நானும்
ஒரு அங்கத்தினர்!

சுற்றங்களைக்
குற்றம் காணலாமென்றால்
என் முதுகில்
ஏகப்பட்ட அழுக்கு!

அரசியலில் அரிச்சுவடியே
தெரியாதபொழுது
வம்பெதற்கு என்று
ஒதுக்கி விட்டேன்.

இயற்கை எழிலைக்
கொஞ்சலாமென்றால்
வாழ்வதோ குப்பைமேடான
நகரத்தில்!

இப்படி கருவைத்
தேடித் தேடி வெறுத்து
கருவின்றிக் கவிதை
எழுதி விட்டேன்.

- உமா ஹைமவதி ராமன், மதுரை.

ஆனந்த மலர்

இரகசியம்

"ஏன்னா, அண்ணி சமையல் நல்லாவே இல்லே; அதை எப்படி 'பேஷ், பேஷ்'னு பாராட்டிச் சாப்பிடுறீங்க?"

"மூர்த்தி, இவங்க சம்பளமில்லாம வீட்டுக்குள்ளேயே வேலை செய்றவங்க. நம்ம பாராட்டுதான் சம்பளம். நாளைக்குப் பாரேன் சமையல் நல்லாயிருக்கும். இதெல்லாம் கணவன் மனைவி இரகசியம்டா உனக்குப் புரியாது" என்றான் அண்ணன்.

"அண்ணி, டெல்லியிலிருந்து அண்ணன் வாங்கிட்டு வந்த புடவை நல்லாத் தானே இருக்கு. நல்லாயில் லைன்னு சொல்றீங்களே. அவர் மனசு வருத்தப் படாதா?" மூர்த்தி கேட்டான்.

"இல்ல, தம்பி, புடவை நல்லாத்தான் இருக்கு! நல்லாயில் லைன்னு சொன்னாத் தான் அடுத்தமுறை இன்னும் நல்ல புடவையா வாங்கிட்டு வருவாரு. இதெல்லாம் கணவன் மனைவி இரகசியம். உனக்குப் புரியாது" என்றாள்.

- காதம்பரி, நெய்வேலி.

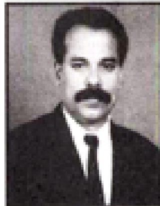


27

ரூ. 150 பரிசு பெறும் பெட்டிக் கதை

வெற்றிக்கு வழி

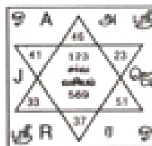
இவரை ஒருமுறை சந்தியுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு மிகப் பெரிய திருப்பத்தை. வெற்றியை மிக விரைவில் அடைவீர்கள்.



நீங்கள் நினைத்த காரியம் வெற்றியடைய, வாழ்வில் நீங்கள் வெற்றிகளைக் குவிக்க அதிர்ஷ்ட நியூமராலஜி மாமேதை **கே.ஆர்.பிரபாகர் ராஜ்** அவர்களைச் சந்தித்து நியூமராலஜி, பெயர் வசியம், சைன், கையெழுத்து வசியம், தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால் நீங்கள் நினைத்த காரியங்கள் அனைத்திலும் வெற்றிமேல் வெற்றி பெறுவீர்கள்.

தொழில் முடக்கம், வியாபார மந்தம், உத்தி யோகத்தில் தடை, வெளிநாடு செல்லத் தடை, கணவன் மனைவிக்குள் கருத்து வேறுபாடு, தாம்பத்யக் கோளாறு, திருமணத் தடை, குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமை, எதிர்ப்பு, கோர்ட் வழக்கு.

மேலும் புகழ் இல்லாமை, முன்னேற்றத் தடை, செய்வினை, மாந்திரீக பாதிப்பு, தீய சக்திகளால் பாதிப்பு, ஊழ்வினை கர்மா, முன் ஜென்மப் பாவம் மேலும் அனைத்துப் பிரச்சினைகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் தீர்வு தருகிறார்.



இவரால் தொழில் வசியம் செய்யப் பட்ட அனைத்துத் தொழில் நிறுவனங் களும் இன்று முன்னணியில் வெற்றிகர மாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன.

இவரிடம் பெயர் வசியம் செய்து கொண்ட வர்கள் பலரும் இன்று கலைத் துறையிலும், அரசியலிலும் புகழ்பெற்று விளங்குகிறார்கள். இராஜவசிய உச்சாடனப்படி அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைத்துக் கொண்டவர்கள் பலரும் இன்று மிகப் பெரிய கோடீஸ்வரர்களாகவும், சாதனையாளர் களாகவும் திகழ்கிறார்கள்.

வெற்றியடைய முடியாத பல காரியங்களைச் சவால்விட்டுச் சாதித்துக் கொடுத்துள்ளார்.

ஆண்-பெண் எந்தத் தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண் (திருமணத் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண்) 2, 4, 5, 7, 8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாகத் திருமணம் செய்யக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட இவர் சொன்னபடி **'மறுமாங்கல்ய பூஜை'** செய்து கொண்டவர்கள் அனைவரும் இன்று சிறப்புடனும், செல்வச் செழிப் புடனும் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

நீங்களும் வாழ்வில் வளம்பெற, பணம், பதவி, புகழ் பெற உடனே (அதிர்ஷ்டக் கலை) அதிர்ஷ்ட நியூமராலஜி நிபுணரை இன்றே சந்தியுங்கள்.

விஞ்ஞான, மெய்ஞான, தெய்வீக ஆய்வு முறையில் நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன், தொழில் வசியம், பெயர் வசியம், இராஜவசியம், சர்வ காரியசித்தி வசியம், ஜனவசியம், வியாபார வசியம், கையெழுத்து வசியம், பெயர் எண் வசிய சக்திகள், மந்திர எண்கணிதம் போன்றவற்றின் மூலம் மிக நல்ல முறையில் அனைத்துப் பிரச்னைகளுக்கும் தீர்வு தருகிறார்.

இவரது புத்தகங்களை வாங்கிப் படியுங்கள்.

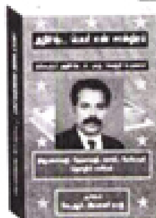
1. **அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்** (தமிழ், ஆங்கிலம், தெலுங்கு) **ரூ.300.** 2. **நீங்கள் நினைப்பது நிறைவேறும் ரூ.150.** 3. **பணம், பதவி, புகழ் ரூ.550.** மேலும் இவரது 10 புத்தகங்களும் கிடைக்கும். தபால் மூலம் பெற **M.O.** செய்யுங்கள். வெளிநாடுகளிலும் கிடைக்கும்.

உலகப்புகழ் அதிர்ஷ்ட நியூமராலஜி மாமேதை **கே.ஆர்.பிரபாகர் ராஜ்** அவர்களைச் சந்தித்து வாழ்வில் வெற்றிமேல் வெற்றிகளைக் குவியுங்கள்.

வெளிநாட்டு அன்பர்கள் போன் (அல்லது) தபால் மூலம் தொடர்பு கொண்டு பயனடை யுங்கள்.

வாழ்வில் முன்னேற வந்து சந்தியுங்கள்.

உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்
"நியூமராலஜி மாமேதை"- கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ்
நியூமராலஜி - பெயர் எண் வசிய சக்திகள் - தொழில் வசியம்



கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்
நல்லாந் தோட்டம், கணு வக்கரை (P.O) 638 459.
பு. புளியம்பட்டி (Via), கோயமுத்தூர் (Dt.)
TAMIL NADU - INDIA. Ph :(04254) 287258.
Cell:(0) 94430 56366 Fax : 04254 - 287258



வார விடுமுறை : புதன், வியாழன்

நீங்கள் நினைத்த காரியம் கைகூட வேண்டுமா?

அவன் என்றைக்கோ பரிசாய்க் கொடுத்த கிளிஞ்சலிலிருந்து பார்வையை விலக்க முடியாமல் மாதங்கி தவிப்பதைப் பார்த்ததும், திலகனே பேச்சுக் கொடுத்தான்.

''என்ன மாதங்கி, திடீர்னு வந்திருக்கே?''

மாதங்கியின் பார்வை அந்த வீட்டைச் சுற்றிச் சுற்றி வந்தது. வாய் வார்த்தைகளைத் துப்பியது.

"ஏன்? திடீர்னு வந்தது பிரச்னையாயிடுச்சா?''

திலகன் பதறிப் போனான். ''என்ன மாதங்கி, இப்படிக் கேக்கறே?''

''நான் தொந்தரவு



என்னை விட்டுப் போகாதே!

பண்ணுவேன்னு தெரிஞ்சுதான் உன் ஃபோனை அணைச்சு வச்சுட்டியா, திலக்?''

''ஏய்... ஏன் இப்படில்லாம் பேசறே?''

மாதங்கி செருப்புகள் வைக்கும் பகுதியைக் காட்டினாள்.

"உள்ள யாரு, திலக்? என்கிட்ட சொல்லலாம்னா சொல்லு.''

அவனுடைய ஆண் செருப்புகளுக்குப் பக்கத்தில் இருந்த ஜோடி செருப்புகள் பெண்களுக்கானவை. உள்ளே எந்தப் பெண் இருக்கிறாளோ என்ற தடுமாற்றம் அவளுடைய பேச்சில் தெறித்தது.

திலகனின் உதடுகளில் உலர்ந்த புன்னகை வந்தமர்ந்தது.

"தப்பான சமயத்துல வந்து தொந்தரவு பண்றேனோ, திலக்?''

"இது உன் வீடு, மாதங்கி. இங்க நீ வரதுக்கு எந்த நேரமும் தப்பில்ல. செருப்பைப் பார்த்துட்டுக் குழம்பிட்டியா? அதை உன் காலில் போட்டுப் பாரு.. ப்ளீஸ் போட்டுப் பாரேன்.''

மாதங்கி அவன் சொன்னதன் அர்த்தம் புரியாமல், தயக்கத்துடன் தன் அழுக்குக் கால்களை அந்தச் செருப்புகளில் நுழைத்தாள். அளவு அவளுக்கு மிகச் கச்சிதமாகப் பொருந்தியது.

''செருப்பைக் கழட்டிட்டுக் கொஞ்சம் உள்ளே வா.''

மாதங்கி பேச்சற்றவளாக அவனுடன் உள்ளறைக்குள் நுழைந்தாள். அங்கே ஒரு பெண் அவளைப் பார்த்துக் கூச்சத்துடன் சிரிப்பாள் என்றே மாதங்கி நினைத்திருந்தாள். ஆனால், அங்கே யாரும் இல்லை.-பெரிய கண்ணாடிகள் பதித்த அந்த அறையில் எந்தத் திசை திரும்பினாலும் அவளுடைய பிம்பம்தான் தெரிந்தது.

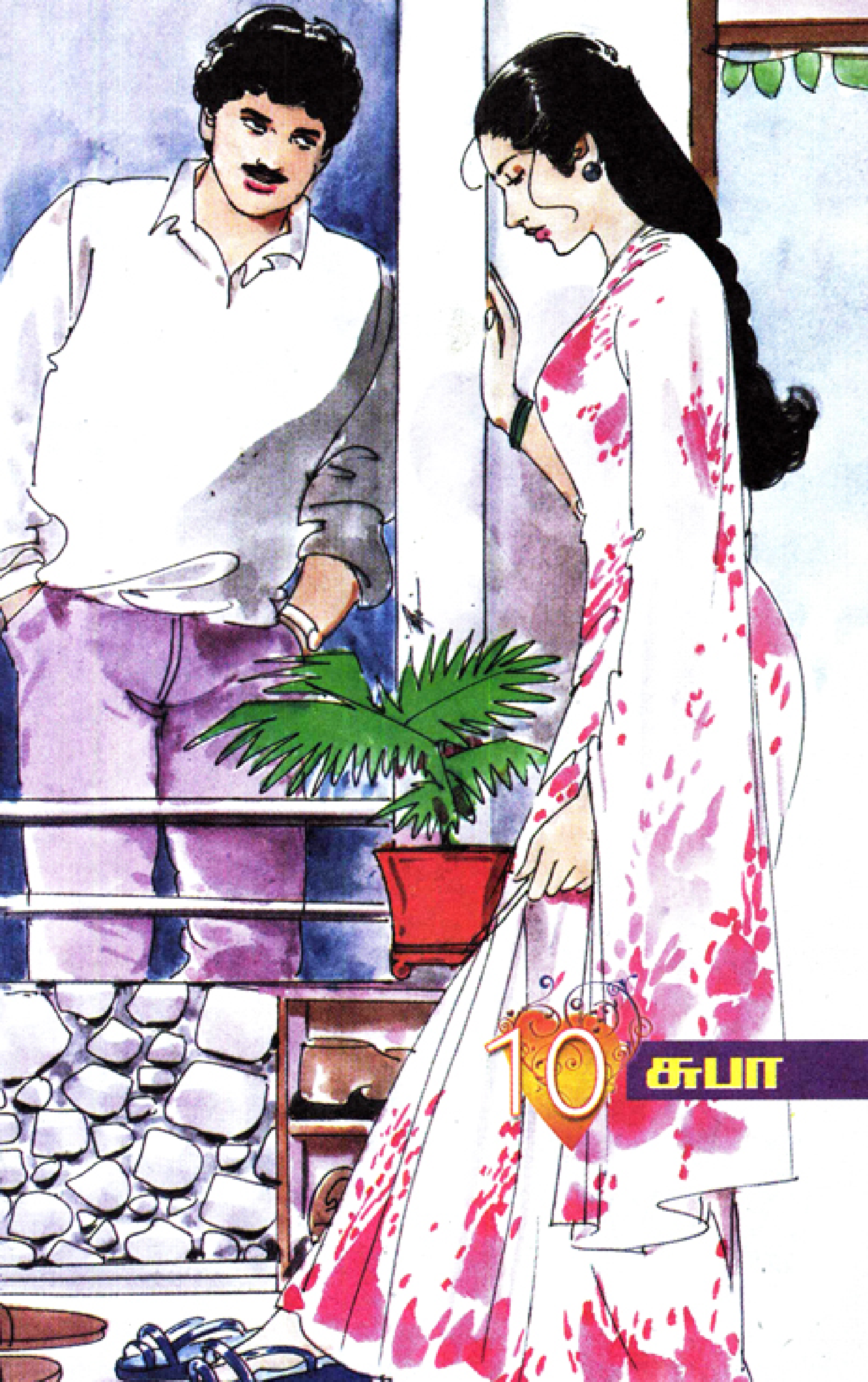
திலகன் அலங்காரமான மர அலமாரியைத் திறந்தான்.

உள்ளே வரிசையாகப் புதுக்கருக்குக் கலையாமல், புடைவைகள் தொங்கின.

"வாசல்ல நீ பார்த்த செருப்பு, இங்கே நீ பார்க்கற புடைவை, ரவிக்கை, நகைங்க எல்லாமே பார்க்கறவங்களைக் குழப்பலாம். இதெல்லாம் என் மனசுல இருக்கறவளுக்காக நான் வாங்கி வச்சது.''

புரிந்தது போல் இருந்தது; புரியாதது போலும் இருந்தது.

"புரியலையா? மனசளவிலே நீ இந்த


10
சுபா

வீட்ல குடியேறி பல வருஷம் ஆச்சு, மாதங்கி. தீபாவளி, பொங்கல்னு எந்தப் பண்டிகை வந்தாலும், உனக்குப் புதுத் துணி வாங்கிருவேன். கொடுக்க முடிய லைன்னாலும் கொடுத்திட்டது மாதிரி நெனைச்சுக்கிட்டு இங்கே சேர்த்திடுவேன். எனக்கு எப்ப உடை வாங்கினாலும், வீட்ல இருக்கற உனக்கும் சேர்த்து வாங் கிடுவேன். எனக்குப் புதுச் செருப்பு வாங் கறப்ப, உனக்கும் வாங்கிடுவேன். என்னிக் காவது நீ இந்த வீட்டுப் படியேறினா, இதையெல்லாம் உன்கிட்டக் கொடுக் கணும்னு ஆசையோட வச்சிருக்கேன்."

மாதங்கியிடமிருந்து அழுகையை அடக்கும் விசும்பல் ஒலி கேட்டது.

"உன்னைத் தவிர வேற பொண்ணை என் வாழ்க்கைல சேர்த்துக்கலை, மாதங்கி."

மாதங்கி புறங்கையால் தன் நெற்றியைப் பட்பட்டென்று அடித்துக் கொண்டாள்.

"அவசரப்பட்டு உன்னைச் சந்தேகப் பட்டுப் பேசிட்டேன், திலக்."

திலகன் உலர்ந்த குரலில் சொன்னான். "நீ என்னைச் சந்தேகப்படு; உன் புருஷன் உன்னைச் சந்தேகப்படட்டும். ஒருத்தரை ஒருத்தர் இப்படிச் சந்தேகப்பட்டுக்கிட்டே இருந்தோம்னா, வாழ்நாள் நரகமாப் போயிடும்."

"நான் ஃபோன் பண்ணின போது, நீ எடுக்கலை, திலக். இங்க வந்தா பொம் பிளைச் செருப்பு.. அதான்..."

"ஒரு க்ளையன்ட்டைப் பார்க்கப் போன இடத்துல ஏதோ கவனத்துல ஃபோனை விட்டுட்டு வந்திட்டேன். சரி, விடு மாதங்கி. இந்த நேரத்துக்கு வீடு தேடி வந்திருக்கேன்னா... ஏதாவது சீரியஸ் மேட்டரா இருக்கணும். அதை விட்டுட்டு ஏதேதோ பேசிட்டிருக்கேன். சொல்லு."

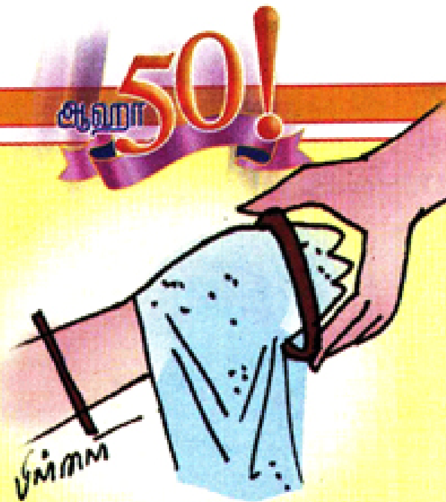
மாதங்கி அவனைக் குற்றம் ததும்பும் கண்களால் ஏறிட்டாள்.

"வேற என்ன? உன்கிட்ட இன்னும் கொஞ்சம் உறிஞ்சிட்டுப் போகலாம்னு வந்திருக்கேன். பூபதியை ஐ.சி.யூ.வுல போட்டிருக்காங்க. எனக்குப் பயமா யிருக்கு. ஏதோ இன்ஜெக்ஷன் வேணுமாம். நீ கொஞ்சம் வரியா?"

கார் விரைந்தது. திலகன் என்ன பேசுவது என்று புரியாமல் திகைத்திருந் தான்.

"என்னை நெனைச்சு உன் வாழ்க் கையை ஏன் வீணடிச்சுட்டிருக்கே, திலக்?" என்று மாதங்கி திடீரென்று கேட்டாள்.

"வீணடிக்கறதா யார் சொன்னது? நீ அன்னிக்கு என்னை ஏத்துக்கிட்டிருந் தேன்னா, நான் சாதாரண கிளார்க்கா எங்கேயோ குப்பை கொட்டிட்டிருப் பேன். பொண்டாட்டியை சந்தோஷமா வச்சுக்க வேற வழி தெரியாம, கண்_



கண்ணாடி வளையல்களை உடையா மல் போட சுலபமான வழி ஜார்ஜெட் அல்லது ஷிஃபான் துப்பட்டாவை கை களில் சுற்றிக் கொண்டு வளையல்களைப் போட்டால் உடையாமல் சுலபமாக நழுவிக் கொண்டு போகும். சோப் பயன் படுத்த சௌகரியப்படாத சமயங்களில் துப்பட்டா உதவியாக இருக்குமே!

- உஷா, சென்னை - 4.



முட்டையின் வெள்ளைக் கருவுடன் இரண்டு சொட்டு கிளிசரின், ஒரு சொட்டு பன்னீர் சேர்த்துக் கழுத்தில் தடவி இருபது நிமிடங்கள் கழித்து கழுவி விடுங்கள். இப்படித் தொடர்ந்து செய்தால் கழுத்திலுள்ள வரிகள் மறைந்து, சாதாரணக் கழுத்தும் சங்கு கழுத்தாகும். இனி கழுத்தில் வரி வரியாக இருக்கிறது என்ற கவலை எதற்கு?

– க. வேடியப்பன், கும்மிடிப்பூண்டி.

இடத்துல கடன் வாங்கிட்டு இருந்திருப்பேன்.. வாழ்க்கையை தைரியமா நிமிர்ந்து பார்க்க வச்சதே நீதான், மாதங்கி. நீ என்னை விட்டுட்டுப் போனதாலதான், வாழ்க்கையைப் போராடி ஜெயிக்கற பக்குவமே எனக்கு வந்தது.''

''அதுக்காகத் தனிமரமா நிக்கணுமா?''

''கல்யாணம் நடந்தாதான் வாழ்க்கை முழுமையாகும்னு ஏன் நெனைக்கணும்? என் வாழ்க்கை எந்தவிதத்துலயும் வீணாகலை.''

மாதங்கி கண்களைப் புடைவையால் ஒற்றியெடுக்க, திலகன் சற்றே கண்டிப்புடன் சொன்னான். ''மாதங்கி, நீ கண்ணீர் சிந்தறது எனக்குப் பிடிக்கலை... இனிமே அழ மாட்டேன்னு எனக்கு ஒரு சத்தியம் பண்ணிக் கொடு...''

மாதங்கி கண்ணாடிக்கு வெளியே இருட்டை வெறிக்க ஆரம்பித்தாள்.

மருத்துவமனை.

தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவுக்கு வெளியே அவர்களை டாக்டர் ரமணன் சந்தித்தார்.

''நீங்க ஃபோன் பண்ணினவுடனே இன்ஜெக்‌ஷனைப் போட்டாச்சு, திலகன். இன்னும் நாற்பத்தெட்டு மணி நேரம் கழிச்சுத்தான் நிலைமை எப்படியிருக்குன்னு தெளிவாச் சொல்ல முடியும்.''

''தேங்க்யூ டாக்டர்.''

''சிகரெட் கொடுக்கக்கூடாதுன்னு சொல்லியிருக்கும்போது இவங்க வாங்கிக் கொடுத்திருக்காங்க. நோயாளியை சந்தோஷப்படுத்தறதா நெனைச்சு டாக்டர்ங்களைக் கஷ்டப்படுத்தறவங்களை என்ன சொல்லித் திருத்த முடியும்?'' புகார் சொல்லும் குரலில் ரமணன் சொன்னார்.

''ஸாரி, டாக்டர்... இந்தத் தடவை பொறுக்க வச்சிருங்க. இனிமே கவனமா இருப்பேன்...'' என்று இறைஞ்சலாகச் சொன்ன மாதங்கியைப் பார்த்து ரமணன் திரும்பினார்.

''ஐ.சி.யூ.வுல நோயாளி கூட யாரையும் தங்கறதுக்கு அனுமதிக்கறதில்லம்மா...''

''பரவால்லை... நான் இப்படியே வெளியே சேர்ல தூங்கிப்பேன்'' என்றாள், மாதங்கி. ''உள்ளே போய் அவரைப் பார்க்கலாமா?''

''ஒரு சமயத்துல ஒருவர்தான் போகலாம். அங்கே ஸ்டெரிலைஸ் பண்ணி வச்சிருக்கே. அந்த உடையைப் போட்டுக்கிட்டுப் போங்க...''

ரமணன் விலகிப் போனதும், ''போய்ட்டு வா... நான் காத்திட்டிருக்கேன்'' என்றான், திலகன்.

தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவு இதமாகக் குளிரூட்டப்பட்டிருந்தது. மருத்துவமனையின் மற்ற அறைகளை விட சுத்தமாகப் பராமரிக்கப்பட்டிருந்தது.



தினம் இரவு அடுப்பைத் துடைத்த பிறகு கோலம் போடும் போது ஸ்ரீ அக்ஷயம் என்று தமிழிலோ அல்லது சமஸ்கிருதத்திலோ எழுதி வர அளவிலா ஐஸ்வர்யம் பெருகும் என்பது நம்பிக்கை. பணமோ, காசோ செலவில்லை. நல்ல விஷயம்தானே? எல்லோருமே பின்பற்றலாமே!

- லலிதா தியாகராஜன், வேளச்சேரி.

அவன் சுவாசம் சற்றே சீராகியிருந்தது. இமைகள் களைப்புடன் மூடியிருந்தன. உடலின் பல பாகங்களில் மருத்துவக் குழாய்கள் செருகப்பட்டிருந்தன.

மெள்ள அவன் நெற்றியைத் தொட்டாள்.

இமைகளைத் திறக்கக் கஷ்டப் பட்டான்.

"பொழைச்சிட்டேனா?" என்றான் கிசுகிசுப்பாக.

"ம்" என்றாள், மாதங்கி.

களைத்து அவன் கண்களை மூடிக் கொண்டான். மாதங்கி வெளியே வந்தாள்.

"எப்படியிருக்காரு?" என்றான், திலகன். மாதங்கியைப் பார்த்ததும்.

"உன் தயவுல பொழைச்சிட்டாரு."

திலகன் அதைக் காதில் போட்டுக் கொண்டதாகக் காட்டிக் கொள்ள வில்லை.

"நீ எங்கே படுப்பே?"

"நான் உட்கார்ந்தே தூங்கிருவேன், திலக்.. நீ புறப்படு."

"ஏதாவது அவசரத்துக்குத் தேவைப் படலாம், வச்சிக்க..." என்று அவளிடம் கற்றையாகப் பணத்தைக் கொடுத்துவிட்டு, திலகன் மனமில்லாமல் அங்கிருந்து புறப்பட்டான்.

அங்கிருந்த மர பெஞ்சில் ஒருக் களித்துப் படுத்தவள் எப்போது தூங்கிப் போனாளோ தெரியாது. யாரோ மெள்ளத் தோளில் தட்டுவதை உணர்ந்து மாதங்கி கண் விழித்தாள்.

ஃபிளாஸ்கில் காப்பியும் பொட்டலம் கட்டிக் கொண்டு வந்த சிற்றுண்டியுமாக திலகன் நின்றிருந்தான்.

"குட்மார்னிங்" என்றான்.

படக்கென்று எழுந்தாள்.

"நீ தூங்கினியா, இல்லியா, திலக்?"

"வீட்டுக்குப் போய்த் தூங்கி எழுந்து, குளிச்சு உனக்குச் சூடா காப்பி போட்டு எடுத்து வந்தாச்சு" என்றான், புன்னகை மாறாமல். "போய் முகம் கழுவிட்டு வா..."



மூக்கடைப்பு நீங்க மிகச் சிறந்த எளிய வழி : வேப்ப எண்ணெயை மூக்கின் இருபுறங்களிலும் மேல் பக்கமும், மூக்கு துவாரத்தின் அருகிலும் தடவ உடனடியாக நிவாரணம் கட்டாயம் கிடைக்கும்.

அடுக்குத் தும்மல் நீங்க விபூதியைக் குழைத்து மூக்கின் மேல் தடவ தும்மல் நிற்கும்.

- ஆர். செல்லம்மாள், சென்னை - 94.

தினமும் 8 மணி நேரம் அல்லது அதற்கு மேல் கம்ப்யூட்டரைப் பார்த்து வேலை செய்வதால் கண்கள் அதிகம் அழற்சிக்குள்ளாகி சோர்வாகி விடும். அப்படிப்பட்டவர்கள், கண்ணை மூடிக்கொண்டு, வட்ட வடிவமாக தே.எண்ணெய்யை கண்ணருகில் தேய்த்து காலை நேரம் வெயிலில் சூரியனைப் பார்த்து நின்றபடி, எல்லா திசைகளிலும் கண்ணை நன்கு சுழற்றிப் பாருங்கள். கண்கள் சுறுசுறுப்பு பெறும். மேலும் கீழும் அசைத்துப் பயிற்சி செய்யவும். வேலைக்கிடையில் ஒரு மணி நேரத்துக்கு 5-10 நிமிடம் ஓய்வு எடுக்கவும்.

- ஜெ. நாகராஜன், சிதம்பரம்.



பல் விளக்கி, முகம் கழுவி வந்து காப்பியை ஊற்றிக் கொண்டதும், "அவர் எப்படியிருக்கார்னு பார்த்திட்டு வந்துடறேன் திலக்" என்று மாதங்கி கண்ணாடிக் கதவைத் திறந்து உள்ளே போனாள்.

பூபதியின் முகத்தில் சற்றுத் தெளிவு வந்திருந்தது. விலைமிகுந்த ஊசி மருந்து வேலை செய்திருந்தது.

பாதி இமைகளைத் திறந்து அவளைப் பார்த்தான்.

"எப்படியிருக்கு?" என்றாள்.

"மருந்துக்கு உன் நண்பர்தான் பணம் கொடுத்தாரா?" என்றான்.

"ஆமா..."

"வந்திருக்காரா?"

"ஆமா."

பூபதி சற்று இடைவெளி விட்டான். உதடுகளை நாவால் ஈரம் செய்து கொண்டான். என்னவோ கேட்டான்.

காதில் சரியாக விழவில்லை. அவன் உதடுகளின் அருகில் குனியச் சொன்னான்.

"ராத்திரி எங்கே தங்கினே? அவர் வீட்டுலதானே?" என்று மெல்லிய குரலில் கேட்டான்.

மாதங்கி அவனைச் சற்றே கோபமாகப் பார்த்தாள்.

"இவ்வளவு செய்யறாரு.. அவர் கூப்பிட்டாப் போகாம இருக்க முடியுமா? இருட்டு விலகறதுக்குள்ள காலைல யார் கண்லயும் படாம வந்துட்டே, இல்ல?"

பூபதியின் குரல் ரகசியமில்லாமல் திடீரென்று ஓங்கி ஒலித்தது.

மாதங்கி அவனைக் காழ்ப்புடன் பார்த்தாள்.

"உங்களுக்குக் கெட்டுப் போனது லிவர் மட்டுமில்ல, மூளையும்தான்" என்றாள். வேகமாக வெளியேறினாள்.

"எப்படியிருக்கார்?" என்றான், திலகன் ஆர்வத்துடன்.

"அப்படியே... கொஞ்சமும் மாறாம..." என்றாள் மாதங்கி - கண்களில் கண்ணீர் காட்டாமல்.

"நான் போய்ப் பார்க்கட்டுமா?"

"அந்தத் தகுதி அந்தாளுக்கு இல்ல. இனிமே நான் கேட்டாக் கூட நீ உதவி செய்யாதே, திலக்..."

திலகன் திகைத்து நிமிர்ந்து பார்த்தான்.

முந்தைய இரவு அவன் கொடுத்த பணத்தை அப்படியே அவன் கையில் திணித்தாள், மாதங்கி.

"இது வேணாம். நீ இங்கே நிக்காதே; புறப்படு, திலக்" என்று சற்று அழுத்தமாகச் சொன்னாள்.

திலகன் குழப்பத்துடன் அவளைப் பார்த்தான்.

மாதங்கி திடீரென்று ஆத்திரத்துடன் கத்தினாள்.

"தயவுசெஞ்சு போயேன்... என் கண்ல மறுபடி படாதே... போ, போ, போ..."

(தொடரும்)



பக்திப் பாடல் கேஸட்களுடன் அப்பாடல்களைச் சிறிய புத்தக வடிவில் அச்சிட்டு கேஸட்டுடன் சேர்த்து விற்பனை செய்தால், பய னுள்ளதாக இருக்குமே!

- ஆ. அருள்மொழி,
சைதாப்பேட்டை.

அரிசி உப்புமாவுக்கு ரவை உடைக்கும் போதே அத்துடன் மிளகாய் வற்றலையும் சேர்த்து உடைத்து விட்டால் மிளகாய் வீணாகாது. ருசியும் மிக நன்றாக இருக்கும்.

- ஆர். லட்சுமி, மதுரை - 16.

கைக்குழந்தைகளுக்கு உபயோகிக் கும் தொட்டில் துணி, படுக்கை விரிப்பு போன்றவை தூய வெள்ளை நிறத்தில் இருப்பதே நல்லது. அதில்தான் எறும்பு, வண்டு போன்ற பூச்சிகள் ஊர்ந்து சென்றால் 'டக்' என்று கண்ணில் படும்.

- உமாஹைமவதி ராமன், மதுரை.

வெள்ளை நிறமே நல்லது!

பழைய புளியைக் கரைத்துக் குழம்பு வைக்கும் போது குழம்பு கறுப்பாகி விடும். இதைத் தவிர்க்க அரிசி களைந்த தண்ணீரில் புளியைக் கரைத்தால் புதிய புளியில் குழம்பு வைத் தது போலவே இருக் கும்.

- ஜமுனா,
துவரங்குறிச்சி.

எலுமிச்சை சாறோடு 4 ஸ்பூன் தேங் காய்ப் பால் கலந்து தலையில் தேய்த்துக் குளித்து வர முடி கொட்டுவது நிற்கும்.

- க. ஜெயராணி, வீரவநல்லூர்.

மிக்ஸி தயாரிப்பாளர்களுக்கு ஒரு யோசனை :

மூன்று ஜார்கள் (லார்ஜ், மீடியம், மல்டி) கொடுப்பதில் லார்ஜுக்குப் பதில் 2 மல்டி ஜார் கொடுத்தால் தினசரி உபயோகத் திற்குப் பயனுள்ளதாகும். ஒரிஜினல் ஜார் கடையில் ஸ்பேர் கிடைப்பதில்லை.

- எல்.என். லக்ஷ்மி, சென்னை -78.

பள்ளி, கல்லூரிகளில் படிக்கும் வய துக்கு வந்த பெண் குழந்தைகளுக்கு எதிர்பாராமல் ஏற்படும் மாதவிலக்கு அசௌகரியத்தைச் சமாளிக்க அங் கேயே உள்ள ஸ்டேஷனரி கடைகளில் சிறிய பாக்கெட்டுகளில் நாப்கின்ஸ் விற்பனை செய்யலாம்.

- இரா. பிருந்தா, கோடம்பாக்கம்.

கோவிலுக்குச் செல்லும் பொழுது, பிரஸ்ஸிங் மாடல், பெல்ட் மாடல் என, கைவைத்து கழற்றாத செருப்பாக இருந்தால் நல்லது. செருப்பைத் தொட்டு விட்டு அதே கையுடன் தீபாராதனையும், சாமியையும் கும்பிடுகிறோம். இது சரியல்ல!

- பி. ஜானகி,
பாளையங்கோட்டை.

தினம் இரவு படுக்கப் போகும் போதும் காலையில் எழுந்தவுடனும் உப்பு கலந்த நீரில் வாயை நன்கு கொப்பளித்து வந்தால் பற்கோளாறு கள் வரவே வராது.

- என். பாப்பா நாராயணன்,
திருநெல்வேலி.



நகத்துக்கு மட்டுமில்லீங்க!

நெயில் பாலீஷ்கள் வகை வகையாக பல வண்ணங்களில் உங்கள் டிரெஸ்ஸிங் டேபிளில் இருக்கும். அவற்றை உங்கள் உடைகளின் நிறத்துக்கேற்றவாறு கை, கால் நகங்களில் பூசி அழகுபடுத்துவீர்கள். ஆனால், நகப்பாலீஷ்களின் பயன் அவ்வளவுதானா? இல்லை... இன்னும் எத்தனையோ!

✿ பட்டன் தைத்தவுடன் பட்டன் மீதுள்ள தையலில் ஒரு சிறு சொட்டு நேச்சுரல் கலர் நெயில் பாலீஷை வைத்துக் காயவிடுங்கள். பட்டன் தைத்த நூல் அறுந்து போகாது.

✿ சல்லடைகளில் சிறு ஓட்டைகளிருந்தால் அதன் மீது 2-3 'கோட்' நேச்சுரல் கலர் நெயில் பாலீஷைப் பூசிக் காயவிடவும். பிறகு சல்லடையை உபயோகித்தால் புது சல்லடை போல இருக்கும்.

✿ இமிடேஷன் நகைகள் மீது நேச்சுரல் கலர் நெயில் பாலீஷ் பூசிக் காயவிட்டு உபயோகித்தால் அவை நிறம் மாறாமல் இருக்கும். காது, கழுத்து, கைகளில் நகை படுவதால் ஏற்படும் சரும அலர்ஜிகள் ஏற்படாது.

✿ குடையில் உள்ள சிறிய ஓட்டைகள், நெட்லான் வலையிலுள்ள சிறு கிழிசல்கள் ஆகியவற்றை உடனடியாக அடைக்க 2-3 கோட் நேச்சுரல் நெயில் பாலீஷ்

பூச்சு போதும்.

✪ உங்கள் வீட்டு சாவிக் கொத்தில் 7-8 சாவிகள் இருக்கும். அவசரத்தில் சரியான பூட்டுக்கு ஏற்ற சாவியை எடுக்கத் தடுமாறுவீர்கள். விதவிதமான கலர் நெயில் பாலீஷால் பூட்டிலும் சாவியிலும் ஒரே மாதிரி அடையாளம் செய்து காய விடுங்கள். இதை வைத்து பூட்டுக்கேற்ற சாவியை நொடியில் கண்டுபிடித்து விடுவீர்கள். டென்ஷன் குறையும்.

✪ சிறிய பித்தளை, வெங்கலம், செம்பு ஷோ பீஸ்கள் வெகு சீக்கிரம் கறுத்துப் போய்விடும். இடுக்குகளில் கறுப்பை நீக்கி பாலீஷ் ஏற்றுவதும் கஷ்டம். அவை புதிதாக இருக்கும்போதே ஒரு கோட் நேச்சுரல் கலர் நெயில் பாலீஷை பூசி விடுங்கள். அவை என்றென்றும் புதிதாக மின்னும்.



✪ கால் கொலுசு, தோடு போன்றவற்றின் திருகாணிகளில் ஒரு சொட்டு நெயில் பாலீஷ் வைத்து டைட்டாகத் திருகிக் காயவிட்டால் கழண்டு விழாது. தேவைப்படும் போது ஒரு சொட்டு நெயில் பாலீஷ் ரிமூவரை விட்டால் உடனே கழற்றி விடலாம்.

✪ நூலின் நுனியில் ஒரு சிறிய துளி நெயில் பாலீஷைத் தடவிக் காயவிட்டால் பிசிறில்லாமல் கூர்மையாக ஆகிவிடும். இதைச் சுலபமாக ஊசியில் கோத்து விடலாம்.

✪ ஒரு டெர்ரக் கோட்டா தட்டை எடுத்து உப்புத் தாளால் தேய்க்கவும். அதில் விருப்பமான கோலம்/டிசைனை வரைந்து கொண்டு நெயில் பாலீஷ் (விதவிதமான கலர்கள்)களைக் கொண்டு பெயிண்ட் செய்யவும். ரோஸ், ஆரஞ்சு, சிவப்பு நிறங்களுக்கிடையே க்ளிட்டர், மெட்டாலிக் பாலீஷ்கள் உபயோகிக்கலாம். 30 நிமிடம் காய விட்டு அதில் தண்ணீர் விட்டு வைத்தால் நீருக்கடியில் கோலம் அழகாய் ஜொலிக்கும்.

✪ குழந்தைகளின் ஸ்கூல் பேக், லஞ்ச் பாக்ஸ், வாட்டர் பாட்டில் ஆகியவற்றில் ஸ்கெட்ச் பென்/பால் பாயிண்ட் பென் ஆகியவற்றால் பெயர் எழுதி வைத்தால் நாளடைவில் அழிந்து போய்விடும்.

பெயர் எழுதிக் காயவைத்த பின் அதன் மீது 'ஒரு கோட்' நேச்சுரல் கலர் நெயில் பாலீஷ் பூசிக் காயவிட்டால் பெயர் அழியவே அழியாது. பளிச்சென்று இருக்கும்.

- உஷா ஸ்ரீகுமார்

ஆண்டு மலர் 27

(1.2.2007 முதல்
28.2.2007 வரை)

சுபஸ்ரீ விய வருஷம்
தை மாதம் 18-ஆம் தேதி
முதல் மாசி மாதம்
16-ம் தேதி வரை

திருக்கணிதப் பஞ்சாங்கப்படி கிரக மாற்றங்கள்

13.2.2007 - கும்ப ரவி (சூரியன்)
16.2.2007 - மீன சுக்ரன்
17.2.2007 - மகர செவ்வாய்



மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கார்த்திகை, 1-ஆம் பாதம்.

'உழைப்போம், உயர்வோம்' என்ற உயரிய நோக்கம் கொண்ட மேஷ ராசி நேயர்களே! தொழில் சம்பந்தமான பிரயாணங்கள் வெற்றி தரும். வெளிநாடு செல்ல வாய்ப்பு கிட்டும். சிலர் தந்தையின் பணியை ஏற்க நேரும். மனைவி வழியில் அனுகூலமான போக்கு நிலவும். விவாகரத்து பெற்றவர்கள் மறுமணம் புரிய வாய்ப்புள்ளது. கடன் கணிசமாகத் தீரும். விவசாயம், மருத்துவம், சுற்றுச்சூழல், சட்டம், ஒழுங்கு, பதப்படுத்திய உணவு, ரெஸ்டாரண்ட், நீர்ப்பாசனம், சாலைப் பாது காப்பு போன்ற துறைகளில் பணிபுரிவோர் ஏற்றம் பெறுவர். 13.2.2007க்கு மேல் அரசு வழி அனுகூலம் கிட்டும். 16.2.2007க்கு மேல் மனைவியின் விருப்பத்தை மகிழ்வுடன் நிறைவேற்றுவீர்கள். 17.2.2007க்கு மேல் புதிய முயற்சிகளில் வெற்றிகளில் வெற்றிகள் குவியும். 10.2.2007 முன்னிரவு முதல் 13.2.2007 அதிகாலை வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : மாரியம்மனை வழிபடவும். மங்கள சண்டிகை ஸ்லோகம் படிக்கவும்.

ரா சுக் புத	1.2.2007 அன்று உள்ள கிரக நிலை		சனி
சூரி புதன்			கேது
செவ்	குரு		

டாக்டர் முருகடிமை துரைராஜ்



ரிஷப ராசி :

கார்த்திகை 2, 3, 4-ஆம் பாதங்கள், ரோஹிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2-ஆம் பாதங்கள்.

எளிமை, இனிமை, கடமை எனச் செயல்படும் ரிஷபராசி நேயர்களே! திருமணம் கைகூடும். சகோதர வழி உறவுகள் சந்தோஷமடைவர். கூட்டுத் தொழில் மூலம் அதிக லாபம் கிட்டும். குடும்பத்தில் சூடான வாக்குவாதம் தவிர்த்தல் நலம். உல்லாசப் பயணம் செல்ல நேரும். கம்ப்யூட்டர், ட்ராவல் ஏஜன்சி, தோட்டக்கலை, மக்கள் தொடர்பு, ரெவின்யூ, நகர்ப்புற வளர்ச்சி போன்ற துறைகளில் தொடர்புடையவர்கள் மிகுந்த அனுகூலம் அடைவர். 13.2.2007க்கு மேல் சிலருக்கு பதவி உயர்வு கிடைக்கும். 16.2.2007க்கு வரவேண்டிய பாக்கிகள் வசூல் ஆகும். கடன் தீரும். 17.2.2007க்கு மேல் மனைவி பேரில் ஸ்திர சொத்துகள் வாங்க வாய்ப்புள்ளது. 13.2.2007 அதிகாலை முதல் 15.2.2007 முற்பகல் வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : குபேர லக்ஷ்மியை வழிபட வாழ்வில் வளமும் நலமும் சேரும்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4-ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3-ஆம் பாதங்கள்.

நேர்மை தவறாது செயல்படும் மிதுன ராசி நேயர்களே! உயர் கல்வி பயில சிலர் வெளிநாடு செய்ய நேரும். பிரிந்த தம்பதிகள் இணைந்து வாழ வாய்ப்புகள் உண்டாகும். பணப் புழக்கம் நிலவும். இறையருள் கூடும். இன்னல் விலகும். காதல் திருமணம் நடக்கும். மாணவர்கள் கல்வியில் கூடுதல் கவனம் செலுத்துவது நலம். மொத்த வாணிபம், ஏற்றுமதி மற்றும் இறக்குமதி, பள்ளி, கல்லூரி, அறநிலையம், கஜானா, வங்கி, தலைமைச் செயலகம், இயக்குனரகம் தொடர்புடையவர்கள் மிகுந்த அனுகூலம் அடைவர்.

13.2.2007க்கு மேல் தந்தை மூலம் உதவியும் ஒத்தாசையும் கிட்டும். 16.2.2007க்கு மேல் தொழிலில் கவனம் செலுத்துவீர்கள். 17.2.2007க்கு மேல் வேலைப் பளு கூடும். 15.2.2007 முற்பகல் முதல் 17.2.2007 மாலை வரை சந்திராஷ்டமம் கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : ஹயக்ரவ லக்ஷ்மியை வழிபடவும். இயலாதவர்கள் மகாவிஷ்ணுவை வழிபடவும்.

கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4-ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்

கொள்கையில் பிறழாத கடகராசி நேயர்களே! யாருக்கும் ஜாமீன் கையெழுத்துப் போட வேண்டாம். விரும்பிய இட மாறுதல் கிட்டும். ஞானிகள், மகான்கள் அருளாசி பெறுவீர். தொழில் முனைவோர் அரசு வழியில் நிலவிய சங்கடம் விலகி, சாதகமான சூழ்நிலை உண்டாகும். தாயாரின் உடல்நலனில் கவனம் தேவை. செய்தொழிலில் லாபம் மிகும். விருப்பங்கள் நிறைவேறும். ரியல் எஸ்டேட், போலீஸ், ராணுவம், எல்லைக் காவல், சித்த மருத்துவம், கால்நடை மருத்துவம், யோகப் பயிற்சி மையம், ரெவின்யூ போன்ற துறை சார்ந்தவர்கள் மிகுந்த முன்னேற்றம் காண்பர்.

13.2.2007க்கு மேல் வீண் விவாதங்களில் ஈடுபட வேண்டாம். 16.2.2007க்கு மேல் புதிய வீடு, வண்டி வாங்க நேரும். 17.2.2007க்கு மேல் விவசாயம் செழிப்படையும். 17.2.2007 மாலை முதல் 19.2.2007 மாலை வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : ஆதிபராசக்தியை வழிபடவும். சௌந்தர்யலஹரி பாராயணம் செய்க.

நெடுந்தூரம் பஸ்ஸில் பிரயாணம் செய்யும் போது 'ஸ்போர்ட்ஸ் சாக்ஸை' காலில் அணிந்து கொண்டால், பஸ்ஸின் இருக்கைக்கு அடியில் இருக்கும் கொசுக்களிலிருந்து தப்பலாம்.

- கே. அம்புஜவல்லி, நவி மும்பை.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

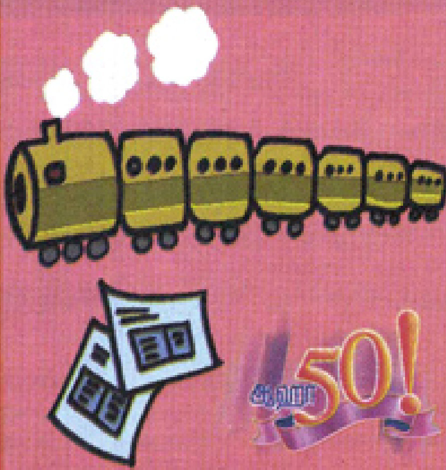
சீரிய குணமும் நிர்வாகத் திறனும் மிக்க சிம்மராசி நேயர்களே! அச்சம் அகலும். அனுகூலம் பெருகும் மனோதிடம் மேலோங்கும். இறைவழி பிரார்த்தனைகளை நிறைவேற்றுவீர்கள். கடன் கணிசமாகத் தீரும். உடல்நிலை மேன்மையுறும். ஆசிரியர், பேராசிரியர், ஜோதிடர், புரோகிதர் தன்முனைப்பு உரை நிகழ்த்துபவர், வங்கி, அஞ்சலகம், எல்.ஐ.சி., யு.டி.ஐ., பிரவுசிங் சென்டர், கால் சென்டர், ஃபேன்ஸி ஸ்டோர், பியூட்டி பார்லர், சுற்றுச்சூழல் போன்ற துறையைச் சார்ந்தவர்களிடம் முன்னேற்றம் உண்டு. 13.2.2007க்கு மேல் கூட்டுத் தொழிலில் கவனம் தேவை. 16.2.2007க்கு மேல் கண் சம்பந்தமான இன்னல் வர வாய்ப்புள்ளது. 17.2.2007க்கு மேல் பூர்வீகச் சொத்தில் கடன் தீரும். 19.2.2007 மாலை முதல் 21.2.2007 மாலை வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : தினசரி சூரியநமஸ்காரம் செய்க. காயத்ரி ஜபம் இயன்ற அளவு செய்க.

கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4-ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2-ஆம் பாதங்கள்.

கனிவான பேச்சினால் அடுத்தவர் கவலையைப் போக்கும் கன்னிராசி நேயர்களே! புனித யாத்திரை சென்று வர வாய்ப்புள்ளது. கடன் கணிசமாகத் தீரும். வெளிநாட்டு தொடர்பு கிட்டும். சரளமான பணப் புழக்கம் நிலவும். வீடு, மனை, பூமி வாங்க இடம் உண்டு. சுபச் செலவுகள் வந்த வண்ணமிருக்கும். எதிர்பாராத தனலாபத்துக்கும் இடம் உண்டு. ஸ்டாம்ப் வெண்டர், எல்.ஐ.சி., ஷேர் புரோக்கர் அஞ்சலகம், பத்திரப் பதிவு அனைத்து வகை ஏஜென்சி, பள்ளி,



ரயில்வே ரிசர்வேஷன் கூப்பன்கள், கண்டபடி கவுண்டர்களில் கிடக்கின்றன. எடுத்துக் கொடுப்பவரும் சரி, எடுத்துக் கொள்வோரும் சரி, அதைச் சட்டை செய்வதே இல்லை. ஒரு 25 பைசா (அ) 50 பைசா என்று ஒரு படிவத்திற்கு நிர்ணயம் செய்தால் ரயில்வே வருமானம் பெருகும், மக்கள் மனப்பான்மை மாறும்.

- எஸ். ராஜம்மாள், கோயம்புத்தூர்.

கல்லூரி, நூலகம், பதிப்பகம் போன்ற தொடர்புடையவர்கள் ஏற்றமடைவர்.

13.2.2007க்கு மேல் எதிர்ப்புகள் விலகும். வழக்கில் வெற்றி கிட்டும். 16.2.2007க்கு மேல் மனைவி வழியில் சுகபோகம் சேரும். 17.2.2007க்கு மேல் கருவுற்ற தாய்மார்கள் மருத்துவப் பராமரிப்பில் மிக்க கவனம் தேவை. 21.2.2007 மாலை முதல் 23.2.2007 மாலை வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : லக்ஷ்மி நரசிம்மரை பக்திசிரத்தையுடன் வழிபடவும். விஷ்ணு சகஸ்ரநாமம் பாராயணம் செய்க.

துலாம் ராசி :

சித்திரை 3, 4-ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3-ஆம் பாதங்கள்.

துவளாத உள்ளம் கொண்ட துலாம் ராசி நேயர்களே! வாக்கினால் வளம் சேரும். கொடுத்த வாக்குறுதிகளை நிறை வேற்றி விடலாம். சகோதர வழியில் உதவியும் ஒத்தாசையும் கிட்டும். பிரார்த் தனைக்கு நற்பலன் கிட்டும். செய்தொழி லில் நன்மை கிட்டும். தொழில் வளர்ச்சிக்கு போதிய கடன் கிடைக்கும். புதிய ஒப்பந்தம் உருவாகும். ஷேர் மார்க் கெட்டில் எதிர்பாராத லாபம் கிடைக்கும். சிவில் சப்ளை, ரெவின்யூ, சர்வே, போலீஸ், ராணுவம், துப்பறியும் துறை, தடய அறிவியல் போன்ற துறையைச் சார்ந்தவர்கள் விரைந்து முன்னேறுவர்.

16.2.2007க்கு மேல் எதிர்பாராத நன்மை கிட்டும். 17.2.2007க்கு மேல் மனைவி வழியில் அனுகூலம் கிட்டும். 23.2.2007 மாலை முதல் 25.2.2007 முன்னிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : மகாலக்ஷ்மியை மனமுருக வழிபடவும். மகாலக்ஷ்மி ஸதநாம ஸ்தோத்திரம் பாராயணம் செய்ய நன்று.

விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4-ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

எதுவரினும் அஞ்சாத இயல்புடைய விருச்சிகராசி நேயர்களே! தொட்டது துலங்கும். சமூகத்தில் உமது வாக்கிற்கு நல்ல மதிப்பும் மரியாதையும் கிட்டும். புத்திர பாக்கியம் கிட்டும். பூர்வீகச் சொத்து மூலம் கணிசமான அனுகூலம் உண்டாகும். கடன் தீரும். அரசு வழி அனுகூலம் கிட்டும். கணவன் மனைவி உறவில் இணக்கம் இருக்கும். தலைமைச் செயலகம், சர்வீஸ் கமிஷன், திட்டக்குழு, விண்வெளி ஆய்வு, வானிலை ஆய்வு, சமூக நலம், சுற்றுச்சூழல், ஜுவல்லரி, வணிக வரி, சுற்றுலா சிறு சேமிப்பு போன்ற துறையில் தொடர்புடையவர்கள் மிகுந்த நன்மை அடைவர்.

13.2.2007க்கு மேல் உடல்நலனில் கவனம் தேவை. 16.2.2007க்கு மேல் மனைவியின் விருப்பத்தை நிறைவேற்று வீர்கள். 17.2.2007க்கு மேல் கடன் தீரும். வழக்கில் வெற்றி கிட்டும். பகை விலகும். 25.2.2007 முன்னிரவு முதல் 28.2.2007 அதிகாலை வரை சந்திராஷ்டமம் கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : ஸ்ரீதேவி கருமாரியம்மனை பிரதி செவ்வாய் வழிபட நன்று. பகை விலகும். சுகம் பெருகும்.



சகோதரிகளே, அலுமினியப் பாத்திரங் களில் சமைப்பதைத் தவிர்த்து விடுங்கள். அலுமினியம் தண்ணீரில் கரைந்து அந்த உணவைச் சாப்பிடுபவர்களுக்கு மறதி நோய் ஏற்படுவதுடன் நரம்புகளைத் தாக்கி செயலிழக்கச் செய்கிறதாம்!

- திருப்பூர் சரோஜா, திருப்பூர்.

தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1-ஆம் பாதம்

தங்கமான குணமும் தடுமாற்றமில்லாத செயலும் கொண்ட தனுசு ராசி நேயர்களே! எதிர்பாராத நற்செய்திகள் வரும். சிலரது காதல், கல்யாணத்தில் முடியும். செய்தொழிலில் கடின முயற்சியினால் சாதனை புரிவீர்கள். புதிய முதலீடுகளில் அவசரம் காட்ட வேண்டாம். வெளிநாடு செல்வோர் பிரயாண ஆவணங்களை பாதுகாப்புடன் எடுத்துச் செல்லவும். லேவாதேவி, வங்கி, சீட்டு நிறுவனம், ஓட்டல், ஃபாஸ்ட் ஃபுட், டிபார்ட்மெண்டல் ஸ்டோர், ஆவணக் காப்பகம், பத்திரப் பதிவு போன்ற துறையைச் சார்ந்தவர்கள் விரைந்து முன்னேறுவர்.

13.2.2007க்கு அரசு வழி அனுகூலம் கிட்டும். 16.2.2007க்கு மேல் புதிய வீட்டில் குடியேறலாம். 17.2.2007க்கு மேல் இழந்த சொத்தை மீண்டும் பெறலாம். மாதத்தின் துவக்கம் முதல் 3.2.2007 காலை வரை மற்றும் 28.2.2007 அதிகாலை முதல் மாத இறுதி வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : ஸ்ரீ தக்ஷிணாமூர்த்தியை வில்வத்தினால் அர்ச்சித்து வணங்கவும். ஸ்ரீதக்ஷிணாமூர்த்தி அஷ்டகம் பாராயணம் செய்க.

மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4-ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2-ஆம் பாதங்கள்.

புகழ் கண்டு மயங்காமல் கடமையாற்றும் மகர ராசி நேயர்களே! வீடு, மனை, பூமி வாங்க வாய்ப்புள்ளது. உமது நீண்டகால கனவுகள் படிப்படியாக நிறைவேறும். குலதெய்வத்து பிரார்த்தனையை நிறைவேற்றுவீர்கள். யாருக்கும் ஜாமீன் கையெழுத்துப் போடுவதும் வாய்மொழி உத்திரவாதம் தருவதும் ஆபத்தில் முடியும். சட்டம், ஹோட்டல் நிர்வாகம், சுற்றுச்சூழல், கடல்வாழ் உயிரினங்களைப் பதப்படுத்துதல், பெண்கள் மேம்பாடு, விற்பனை வரி போன்ற துறையைச் சார்ந்தவர்கள் நல்ல முன்னேற்றம் பெறுவர்.

13.2.2007க்கு மேல் கண் சம்பந்தமான இன்னல் நேரும். 16.2.2007க்கு மேல் புகழ் கூடும். சிலர் வெளிநாடு செல்வர். 17.2.2007க்கு மேல் நினைத்தது நடக்கும். 3.2.2007 காலை முதல் 5.2.2007 முன்னிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : வெங்கடாஜலபதியை



இஞ்சி, பூண்டு விழுது அரைத்து மொத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டுமா? இஞ்சி, பூண்டு விழுது டன் உப்புத் தூளும், ஒரு ஸ்பூன் சூடான எண்ணெயும் விட்டுக் கலந்து வைத்தால் கூடுதலான நாட்கள் பிரெஷ்ஷாகவே இருக்கும்.

- சியாமளா ராஜசேகர், சென்னை.

வழிபடவும். சுப்ரபாதம் பாட நன்று.

கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4-ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3-ஆம் பாதங்கள்.

கூர்மையான அறிவாற்றல்மிக்க கும்பராசி நேயர்களே! எப்போதும் மிகுந்த பரபரப்புடன் திகழ்வீர்கள். வேற்று மொழி பேசுவோரால் அனுகூலம் பெறலாம். புதிய கம்ப்யூட்டர், ஏ.சி., கார் மற்றும் இல்லத்துக்குத் தேவையான நவீன மற்றும் ஆடம்பரச் சாதனங்கள் வாங்க இடமுண்டு. விரும்பிய இடமாற்றம் கிடைக்கும். ரியல் எஸ்டேட், பண்ணை சித்தா மருந்தகம், எண்ணெய் வித்துக்கள், சிவில் காண்ட்ராக்ட், போக்குவரத்து, பொதுப்பணி போன்ற துறையைச் சார்ந்தவர்கள் மிகுந்த நன்மை அடைவர்.

13.2.2007க்கு மேல் கணவன் மனைவி இடையில் கருத்தொற்றுமை தேவை. 16.2.2007க்கு மேல் வெளிநாட்டில் பணியிலிருப்பவர்கள் தாயகம் திரும்புவர். 17.2.2007க்கு மேல் உத்தியோகத்தில் இடமாற்றம் கிட்டும். 5.2.2007 முன்னிரவு முதல் 8.2.2007 காலை வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : குருவாயூரப்பனை வழிபடவும். கிருஷ்ண கவசம் பாராயணம் செய்க.

மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4-ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி

மென்மையான குணம் கொண்ட மீனராசி நேயர்களே! அரசு முறை அலுவல்களில் அல்லல் அகலும். உல்லாசப் பயணம் செல்ல நேரும். பதவி உயர்வு கிட்டும். இறைவழி பிரார்த்தனைகள் பலிதமாகும். வேலைப் பளு கூடும். கணவனின் (அ) மனைவியின் உடல்நலனில் கவனம் தேவை. மனைவியின் சேமிப்பு உதவிகரமாக அமையும்.

13.2.2007க்கு மேல் அரசு வழி கடன் தீரும். வரி பாக்கியைச் செலுத்துவீர்கள். 16.2.2007க்கு மேல் காதல் வசமாகும். பெண்களால் வாழ்வில் வசதிகள் சேரும். 17.2.2007க்கு மேல் விருப்பங்கள் நிறைவேறும். நினைத்தது நடக்கும். 8.2.2007 காலை முதல் 10.2.2007 முன்னிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : பிரதி வியாழன் தக்ஷிணாமூர்த்திக்கு மஞ்சள் வண்ண மலர் சாத்தி வில்வத்தினால் அர்ச்சனை செய்து வழிபடுக.

வயிற்றுப் போக்கு ஆரம்பித்ததும் டீ டிகாக்ஷனில் எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து குடித்தால் உடனடியாக நிற்கும்.

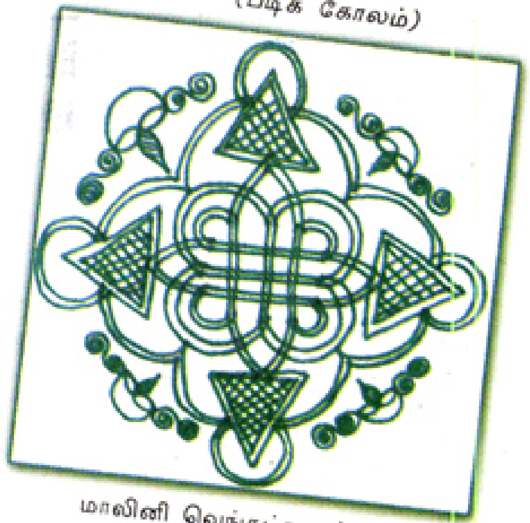
- புஷ்பம் செல்வராஜ், சிங்காநல்லூர்.



(படிக் கோலம்)

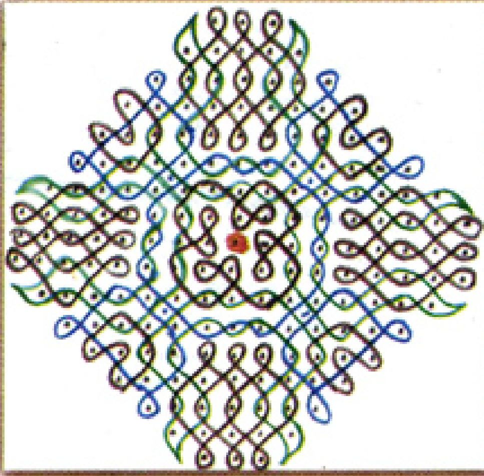


13-1 (நேர்ப் புள்ளி)
ஜெ. வனிதா ஜெயராம்,
திருச்சி.



மாலினி வெங்கட்ராமன்,
கீழ்கட்டளை.

17 புள்ளி 3 வரிசை 3 வரை
நேர்ப்புள்ளி
பி. ருக்மணி, சேலம் - 5.



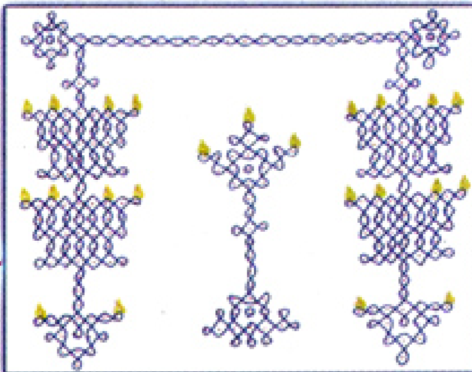
- விஜயா ரமேஷ், ஹைதராபாத்.

(ரங்கோலி)



- லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாசன்,
சென்னை - 24.

வண்ணக் கோலங்கள்



குறையில்லாத குழந்தையைப் பெறுவது எப்படி?

உடல் வளர்ச்சி, மன வளர்ச்சி இரண்டும் முழுமையாக அமையப் பெற்ற ஆரோக்கியமான குழந்தையைத்தான் குறையில்லாத குழந்தை என்கிறோம். அப்படியொரு மகப்பேறு அமைய என்ன செய்ய வேண்டும்?

திருமணமான ஒரு பெண்ணுக்கு மாதவிலக்குத் தள்ளிப் போனதுமே, மருத்துவரீதியாக ஒருசில பரிசோதனைகள் தேவை.

1. அது கர்ப்பம்தானா?
2. கர்ப்பப்பையில்தான் உருவாகியுள்ளதா?
3. நல்ல நிலைமையில் உருவாகியுள்ளதா எனக் கண்டறிய வேண்டும்.

கர்ப்பம்தானா என்பதை சிறுநீர் பரிசோதனை செய்தால் தெரிந்து விடும். ஆனால் மற்றவற்றை, இன்ட்ரோ வேஜைனல் எக்ஸாமினேஷனும் அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கேனும் செய்துதான் அறிய வேண்டியிருக்கும்.

முதல் மூன்று மாதங்களுக்கு மேல்தான், கர்ப்பமானது வெளிப்படையாகவே தெரிய ஆரம்பிக்கும். அதுவரை, யோனி வழியாகப் பரிசோதிப்பதுதான் நல்லது. சிலருக்கு 'எக்டோபிக் ப்ரெக்னென்ஸி' எனப்படும் சினைக் குழாயில் கர்ப்பம் தரித்திருக்கக்கூடும். அதை கைவிட்டுப் பரிசோதிக்கும் போது, வெகு சுலபமாகக் கண்டுபிடித்துவிடலாம். அதுவே கொஞ்சம் தாமதித்தாலும், சினைக்குழாய் வெடித்து, ரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டு, உயிருக்கே ஆபத்தாகி விடும்.

முக்கியமான முதல் நான்கு மாதங்கள்

◆ ஒரு பெண், கருத்தரித்த நாளிலிருந்து, 16-18 வாரம் வரையிலான காலகட்டம் மிகவும் இன்றியமையாதது. ஏனென்றால் இந்தச் சமயத்தில்தான் குழந்தையின் உடல் உறுப்புகளின் அவுட்லைன் முழுமை பெற்று, ஒரு மினியேச்சர் குழந்தை உருவாகிறது.

◆ இந்தச் சமயத்தில், தாய்க்கு எந்த விதத் தொற்றும் ஏற்படாமல் காத்துக் கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக ருபெல்லா வைரஸ், ஹெர்பிஸ் வைரஸ் போன்றவற்றிலிருந்து காத்துக் கொள்ளாவிட்டால், குழந்தையின் இருதயம், மூளை வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும். அங்கக் குறைபாடுள்ள குழந்தைகள் பிறக்க நேரிடும். அபார்ஷன் ஆகும்.

◆ முதல் நான்கு மாதங்களுக்கு, கடுமையான வேலைகளையோ, நீண்ட தூரப் பயணங்களோ செய்யக் கூடாது.

◆ முக்கியமாக, அடிக்கடி உடலுறவு கூடாது.



டாக்டர் கே.எஸ்.ஜெயராணி

படத்தில் : பேபி ஸ்நேஹா, ராஞ்சி

◆ அலர்ஜி, ஜுரம் போன்றவற்றை ஏற்படுத்தக்கூடிய தருணங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். மருத்துவரின் சிபாரிசு இல்லாமல், எந்த மாத்திரை, மருந்தையும் சாப்பிடக் கூடாது.

◆ சர்க்கரை, தைராய்டு டெஸ்டுகள், ரத்தசோகை, சிறுநீரக இயக்கப் பரிசோதனைகளுடன் பால்வினை, எச்.ஐ.வி. போன்ற பரிசோதனைகளும் செய்யப்படுதல் அவசியம். இதனால் 'ஃபோகோமேலியா' என்கிற கை கால் வளர்ச்சியின்மை, மேல் மண்டை திறந்தே பிறப்பது, குறைப்பிரசவம், உடல் குறைபாடுகள் போன்றவை நிகழாமல் தற்காக்கலாம்.

◆ ஆர்.எச். நெகடிவ் பிரச்னை இருக்கிறதா என்றறிய ரத்தப் பிரிவு டெஸ்ட் செய்வது மிக மிக முக்கியம்.

◆ கருத்தரித்த நிமிடத்திலிருந்தோ அல்லது கல்யாணமான சில வாரங்களிலேயோ, ஃபோலிக் ஆஸிட் மாத்திரைகளைச் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். இது கருவின் முழுமையான நரம்பு மண்டல வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது.

நடு மூன்று மாதம்

◆ இச் சமயத்தில் 'டெர்ஷியரி ஹை லெவல் ஸ்கேனிங்'கை கண்டிப்பாகச் செய்தாக வேண்டும். அப்போதுதான் குழந்தைகளுக்கு இருதயம், சிறுநீரகக் குறைபாடுகள் உள்ளதா எனக் கண்டறிய முடியும்.

◆ அடுத்ததாக, ட்ரிப்பிள் ஸ்க்ரீனிங் டெஸ்ட். மூளை வளர்ச்சியின்மை, டவுன் சின்ட்ரோம்,



மரபணு கோளாறுகள் போன்றவை இருக்கிறதா எனப் பரிசோதிக்க இந்தச் சோதனை உதவும். குறிப்பாக, முப்பது வயதுக்குமேற்பட்டு தாயாகுபவர்கள், அடிக்கடி அபார்ஷன் ஆனவர்கள், குறையுள்ள குழந்தைகளை ஈன்றவர்கள் இவர்களுக்கு அவசியமாகச் செய்து பார்ப்போம்.

◆ மறுபடி ஒருமுறை சர்க்கரை அளவைச் சோதிப்போம். ரத்தசோகைக் கான பரிசோதனை இந்தக் காலக்கட்டத் தில் செய்யப்படும். தாய்க்கு ரத்தக் குறை பாடு இருந்தால், குழந்தையின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும். எனவே, வைட்டமின், ஹீமோகுளோபின், ப்ரோட்டீன், கால்ஷி யம் என எல்லா டெஸ்டும் செய்யப்படு வது தாய்க்கும் நன்று... சேய்க்கும் நன்று!

◆ இந்த 'செகன்ட் ட்ரைமெஸ்டர்' சமயத்தில்தான் கர்ப்பிணிகளுக்கு ஊட்டச்சத்து மிக அவசியம். சத்தான உணவுடன் இரும்பு, கால்ஷியம் மாத்திரை களைச் சாப்பிட வேண்டும்.

அதிக உப்பு, அதிக சர்க்கரை, கொழுப்பு கூடாது.

"மசக்கை பொண்ணு... நார்த்தங்காய் ஊறுகாய் பண்ணிக்கிட்டு வந்தேன்" என்று பெரிய ஜாடியை நீட்டுபவர்கள் கவனிக்க...!

◆ இரத்தக் கொதிப்பு அளவை, அடிக்கடி பரிசோதிப்பது நல்லது. இது அதிகரித்தால் தாய்க்கு வலிப்பு வரலாம்.

கடைசி மூன்று மாதம்

◆ சர்க்கரை, பி.பி. அளவைக் கண் காணிச்சுக்கிட்டே இருக்கணும்.

◆ உடல் உறவைக் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்கணும். பனிக்குடம் உடைந்தால், குறைமாதக் குழந்தை பிறக்க நேரிடும்.

◆ தேவைப்பட்டால் ஒரு ஸ்கேனிங் எடுக்கலாம். குழந்தையின் வளர்ச்சி, பொஸிஷன் போன்றவற்றை அறிய உதவும்.

(அடுத்த இதழில் கருத்தரிப்பில் நவீன முறைகள்)

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : இரவு உணவு

கடைசி தேதி : 20.2.2007

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்



நீங்க ஒரு சாக்கு மூட்டையா?

சமீபத்தில் நெருங்கிய சினேகிதியின் வீட்டில் பிறந்த நாள் விருந்து.

விருந்தினர்கள் வரத் துவங்கி விட்டார்கள். நாங்கள் சுவாரஸ்யமாய்ப் பேச்சில் ஈடுபட்டிருந்த போது சகுந்தலாவிடமிருந்து ஃபோன் வந்தது.

"ஸாரி... அம்மாவுக்கு உடம்பு சரியில்லை. டாக்டர்கிட்டே போகணும். இன்னிக்கு விருந்துக்கு வர முடியாது மன்னிச்சுடு" என் சினேகிதி என்ன உடம்பு என்று கேட்பதற்குள் சகுந்தலா ஃபோனை வைத்து விட்டாள்.

"அம்மாவுக்கு உடம்பு சரியில்லையா? அரை மணி முன்னால் சக்குவுடைய அம்மாவைக் கோவிலில் பார்த்தேனே" இது இன்னொரு சினேகிதி.

"வயசானவங்க பாவம், திடீர்னு என்ன ஹெல்த் பிராப்ளமோ?"

"சக்கு எப்பவுமே இப்படித்தான். கடைசி நிமிடத்தில் கழன்று கொள்வாள். சரியான சாக்கு மூட்டை" என் சினேகிதி முணுமுணுத்தாள்.

சாக்கு சொல்வது என்பது பொய்யின் நாசூக்கான மாறுபட்ட வடிவம்.

வேலைக்காரியிலிருந்து அலுவலாளர் வரை அத்தனைப் பேருக்கும் கைவந்த 'ஸாரி' வாய் வந்த கலை!

"ரேஷன்லே கிருஷ்ணாயில் வந்திருக்குதுன்னு போய் க்யூவிலே நின்னேனா... பொழுதோடிப் போச்சு" இது வேலைக்காரி அன்றாடம் அவிழ்த்து விடும் சாக்குகளில் ஒன்று.

"என் மாமா செத்துட்டார் சார். திடீர்னு கிளம்பினேனா அதனாலேதான் லீவு சொல்ல முடியலே" சொன்னவருக்கு மாமாவே இருக்க மாட்டார்!

சில திருமணங்களுக்கு இரண்டு மாதங்களுக்கு முன்பே அழைப்பு வந்துவிடும். அதைக் கை மறதியாக எங்கோ வைத்து விட்டு தடுமாறி திருமணத் தேதியை தப்ப



விட்டு சம்பந்தப்பட்டவரை வேறொரு இடத்தில் சந்திக்க நேர்ந்தால் உண்மையை ஒப்புக் கொள்ளத் தயங்கி, "கல்யாணத் துக்கு வர முடியாமல் அசந்தர்ப்பம். அன்னிக்குன்னு என் பெண்டாட்டி உறவில் ஒருத்தர் தவறிட்டார். அங்கே போக வேண்டியதாகி விட்டது" என்று வழிவது வழக்கம். இது எதனால்...?

இதற்குக் காரணம், கவனமின்மை, அலட்சியம் என்று எதை வேண்டுமானாலும் சொல்லலாம். சில சமயங்களில் வேறு உண்மை காரணம் இருக்கும். மண்டபம் எங்கோ தொலைதூரத்தில் இருக்கும். பஸ் பிடித்து போவதற்குள் முகூர்த்தம் முடிந்துவிடும். ஆட்டோ எடுத்தால் சில நூறுகளை வண்டிச் சத்தமாய் அழ வேண்டும். அதைவிட சுலபமான வழி சாக்குச் சொல்லுவதுதான்!

இதுமாதிரி சாக்கு சொல்லுகிறவர்கள் நாம் சொல்வதை மற்றவர்கள் நம்புகிறார்களா என்பதைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதில்லை. அவர் சொன்னது உண்மை தானா என்று யாரும் ஆராயப் போவதும் இல்லை. இதனால் யாருக்கும் எந்த விதத்திலும் நஷ்டம் விளையப் போவதும் இல்லை. எந்தவிதப் பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தாத சின்னப் பொய்களைச் சொன்னால் என்ன தப்பு என்கிற நினைப்புதான் இப்படிச் சாக்குச் சொல்லக் காரணமாகிறது.

உங்கள் இயலாமைக்கு உண்மையான காரணத்தைச் சொன்னாலே உலகம் ஏற்றுக் கொள்ளும். அநாவசியமாய்ப் பொய் சொல்லி (அதுவும் சில நேரங்களில் அடுக்கடுக்காகப் பொய் சொல்ல வேண்டி வரும்) உண்மையை மறைக்க முயலுவானேன்.

சாக்கு சொல்லக் காரணம் சோம்பேறித்தனம் என்றால் அதை விரட்டியடியுங்கள். அதே நேரத்தில் ஒரு மாலை விருந்துக்கோ திருமண வைபவத்துக்கோ போக முடியாமல் உண்மையாகவே உடல் நலக் கோளாறு, விபத்து, விருந்தினர் வருகை என்று ஏதாவது நேர்ந்து விட்டால் அதைச் சொல்லி மன்னிப்புக் கோரத் தயங்க வேண்டாம்.

நிகழ்ச்சி முடிந்து விட்டாலும், வேறொரு சந்தர்ப்பத்தில் மலர்ச்செண்டுடனோ, அன்பளிப்புடனோ சந்தித்து சம்பந்தப்பட்டவருக்கு வாழ்த்துச் சொன்னால் இங்கிதமான செயலாக இருக்கும். உங்கள் மதிப்பும் உயரும்!

- லக்ஷ்மி ரமணன், சென்னை.



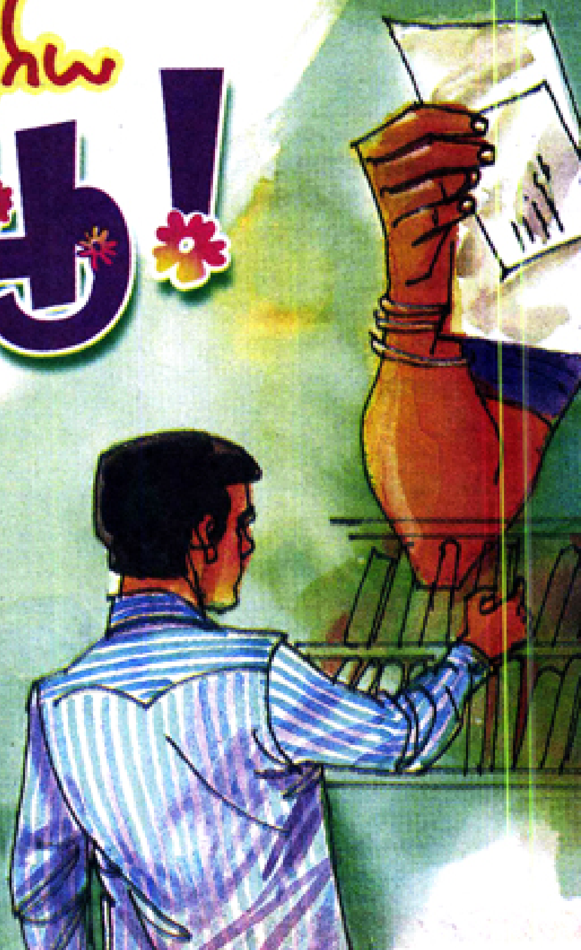
கிரகப்பிரவேசத்திற்குச் செல்பவர்கள் ஒரே மாதிரி கடியாரங்கள், டேபிள் லாம்ப் போன்றவற்றைப் பரிசளிப்பதைத் தவிர்ப்பதற்கு சுலபமான வழி : மரக்கன்றுகளையோ அல்லது பூச்செடிகளையோ (பூந் தொட்டிகளில்) பரிசளிக்கலாம். ஃப்ளாட்டாக இருந்தால் கூட நல்லது. வருடக்கணக்காக நம்மை நினைவுபடுத்தும் நல்லதொரு நினைவுப் பரிசு. வீட்டுக்கும் நாட்டுக்கும் நல்லது.

- கீதா மூர்த்தி, ஒசூர்.

(சென்ற இதழ் கதைச் சுருக்கம்)

ஸ்ரீரங்கத்தைச் சேர்ந்த அர்ச்சனாவும், கிருஷ்ணாவும் நல்ல நண்பர்கள். வானவியல், நாட்டுப்புறக் கலைகள் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்து வருகிறார்கள். பெரியவர்கள் 'கல்யாணம்' பேச, கிருஷ்ணா அவமானப்படுத்துவது போலப் பேசி விடுகிறான். நெஞ்சிலே வலியுடன் டெல்லி செல்லும் அர்ச்சனா, கடுமையாக உழைத்து, 'அழியாத ஆத்மக் கலைகள்' என்ற புத்தகத்தைத் தொகுக்கிறாள். அந்த நூல் தமிழ்ச் சங்கத்தினரால், அங்கீகரிக்கப்பட்ட செய்தி வந்ததும், அர்ச்சனாவுக்கு சிகரத்தைத் தொட்டுவிட்ட திருப்தி ஏற்படுகிறது. வெற்றியைக் கொண்டாட ஸ்ரீரங்கம் திரும்புகிறாள் அர்ச்சனா.

பூஜைக்குரிய பூ!



“என்னம்மா இது, ஒரு ஃபோன் செய்திருந்தால் ஸ்டேஷனுக்கு வந்திருப்பேனே!” என்றார் அண்ணன். மீனுவும், காயத்ரியும் இவள் கையிலிருந்த பெட்டிகளை வாங்கிக் கொண்டு உள்ளே போனார்கள்.

அனிச்சையாக எதிர் வீட்டு வாசலைத் திரும்பிப் பார்த்தாள். வீடு பூட்டியிருந்தது.

அவசரமான விசாரிப்புகளுக்குப் பிறகு அண்ணன் ஆபீஸுக்கும், மீனு, காயத்ரி ஸ்கூலுக்கும் போய்விட அர்ச்சனா குளித்து விட்டு வந்தாள். தும்பைப் பூ போல இட்லியும், புதினா சட்னியும் அண்ணியின் கை மணத்தில் இலையில் விழுந்தன. சாப்பிட்டு முடித்தபின் கையில் காப்பியுடன் உட்கார்ந்தாள்.

அண்ணியே பேச்சை ஆரம்பித்தாள்.

‘‘அந்த கிருஷ்ணா குடும்பம் இப்போ இங்கே இல்லை தெரியுமோ? அது ஆச்சு ரெண்டு வருஷம். எங்கேயோ பாம்பே பக்கம் மாற்றல் வந்து குடும்பத்தோடு கிளம்பிப்

போயிட்டான். எப்படிப் பழகிக்கிட்டு இருந்தவன் என்னவெல்லாம் பேசிட்டான்! நம்ம வயித்தெரிச்சல்தான் அவனை ஊரை விட்டே கிளப்பிடுச்சு. ஊருக்குப் போறதுக்கு முதல் நாள்தான் வந்தான்.

'மன்னி, பாம்பேக்கு மாற்றல் வந்திருக்கு'ன்னு சொன்னான். அப்புறமா ஏதோ கொஞ்சம் புத்தகங்கள் வேணுமின்னுட்டு உன் அறையிலே போய்க் குடைஞ்சிக்கிட்டிருந்தான்" என்றான் கடுப்பாக.

அர்ச்சனாவுக்கு கிருஷ்ணாவின் பேச்சை மேலே தொடர பிடிக்கவில்லை. மாடியில் இருந்த தன் அறைக்குப் போனாள். மெதுவாகக் கதவைத் திறந்து கொண்டு உள்ளே நுழைந்தாள்.

ஒவ்வொரு புத்தகமாக எடுத்துப் பார்த்தாள். கடைசியாக புத்தக அடுக்குகளின் பின் அவளது அந்தப் பழைய டைரி கிடந்தது. இரண்டு வருடங்களுக்கு முன்பு அவன் விட்டுச் சென்ற டைரி. ஒவ்வொரு பக்கமாகப் புரட்டினாள். அதில் பிரிக்கப்படாத

சாருமதி பாஸ்கரன்

27

கவர் ஒன்று இருந்தது.

கடிதத்தின் முகவரியில் 'அர்ச்சனாவுக்கு' என்று எழுதப்பட்டிருந்தது. கிருஷ்ணாவின் கையெழுத்துதான். மெள்ள கவரைப் பிரித்தாள்.

என்னுயிர்த் தோழி அர்ச்சனாவுக்கு,

என்ற முதல் வரியைப் படித்த போது, இந்த இரண்டு வருட வைராக்கியத்தில் ஏதோ நூல் பிசிறியதைப் போல இருந்தது.

இக் கடிதத்தை நீ படிக்கும் போது உன் லட்சியத்தில் வெற்றியடைந்து சாதித்து விட்டு வந்திருப்பாய் என்று எனக்குத் தெரியும்.

'அர்ஜுனனுக்கு ஒரு வில்! அரிச்சந்திரனுக்கு ஒரு சொல்!' என்பது போல அர்ச்சனாவிற்கும் ஒரே சொல்தான்! சொன்னதை சாதிக்கும் வரை நீ ஓயமாட்டாய் என்றும் தெரியும். சின்ன வயது முதலே பிடிவாதமும், தன்னம்பிக்கையும் உன் உடன்பிறப்புக்களாயிற்றே!

நட்பு என்பது ஒரு வரம். எந்தவிதமான ரத்த சம்பந்தமும் இல்லாமல் வரும் உறவு. அந்தத் தூய்மையான நட்பைப் புரிந்து கொள்ளாத உன் அண்ணன் உன்னை எனக்குத் திருமணம் செய்யக் கேட்டு வந்தார். ராக்கிக் கயிறுக்கும் தாலிக் கயிறுக்கும் வித்தியாசம் தெரியாதவருக்கு நான் எவ்வளவோ எடுத்துச் சொல்லியும் புரியாமல் போனது என் துரதிர்ஷ்டம் தான்.

நான் உன்னைத் திருமணம் செய்ய மறுக்கும்பட்சத்தில் அடுத்தகட்டமாக உன் அண்ணியின் தம்பிக்கு உன்னை மணமுடிக்கப் போவதாகக் கூறினார்.

படிப்பறிவும் எந்தவிதமான இலக்கிய ரசனையும் இல்லாத அவனை அண்ணனின் கட்டாயத்தால் நீ திருமணம் செய்து கொண்டால் என்ன ஆகும்? உன் லட்சியங்கள் எல்லாம் அவனுடைய லட்சங்களில் முடங்கிப் போகும்.

செவ்வாய்க் கிரகத்தையும், நாட்டுப்புறக் கலைகளையும் ஒரே நேரத்தில் சாதிக்க நினைப்பவளை தினம் கோலம் போட்டு, கீரை வாங்கி குடும்பச் சுமைகளுக்குள் அமுத்தி, அழிந்து விடாமல் பாதுகாத்திட எனக்குத் தெரிந்த ஒரே வழி உன்னைக் கொஞ்சம் சீண்டி விடுவது தான்!

உன்னை எங்கே அடித்தால் எப்படி வலிக்கும் என்று தெரியும். என் மீது உனக்கிருக்கும் கோபம், உன்னை நான் செய்யும் அலட்சியம் எல்லாமாகச் சேர்ந்து உன்னைச் சாதிக்க வைக்கும் என்றும் தெரியும்.

அதற்காகக் குடும்ப வாழ்க்கையில் இருப்பவர்களால் லட்சியத்தை அடைய முடியாது என்று சொல்லவில்லை.

எல்லாப் பூக்களும் மலர்ந்து கொண்டு தான் இருக்கின்றன. ஆனால் பூஜைக்கு என்று சில பூக்கள் மட்டும்தானே ஆசீர்வதிக்கப்படுகின்றன. என்னுயிர்த் தோழி அர்ச்சனாவும் அப்படி அர்ச்சனைக்குரியவள்தான்.

உன் சாதனைகளுக்கு என் வாழ்த்துக்கள்!

என்றும் நட்புடன்,

உன் நண்பன்

கிருஷ்ணா.

அர்ச்சனாவின் தலை முதல் கால் வரை மின்சாரம் பாய்ந்தது போலிருந்தது. கண்களில் கண்ணீர் வழிய அப்படியே உட்கார்ந்திருந்தாள். ●

(முற்றும்)



என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

திருமண மலர்

பக்கங்கள்

Photo: http://www.pbase.com/sansalterego

மாலை சூடும் மணநாள்..!



பேரீச்சம்பழம் போதும்!

என் தங்கையின் மகள் சரோஜினி சென்னை க்ரஸண்ட் இஞ்சினியரிங் கல்லூரியில் பி.ஈ. முடித்து விட்டு சிகாகோவில் எம்.எஸ். படித்த பின்பு அங்கேயே நல்ல கம்பெனியில் வேலை பார்த்து வருகிறாள். அவள் படித்த கல்லூரி முஸ்லிம் கல்லூரி என்பதால் அவளுக்கு முஸ்லிம் நண்பர்கள் நிறையவே உண்டு. ஏழு வருட நட்புக்குப் பிறகு நண்பர்களில் ஒருவரான சலீம் என்பவரை, தான் மணந்து கொள்ள விரும்புவதாக சமீபத்தில் அவள் தெரிவித்த பொழுது, முதலில் எல்லோருக்கும் சற்று அதிர்ச்சிதான். படித்துக் கொண்டிருந்த காலத்தில், நண்பர்களோடு பலமுறை தங்கையின் வீட்டுக்கு வந்திருந்த அந்தப் பையன், குணத்தாலும், படிப்பாலும், அழகாலும், மற்ற எல்லாவிதமாகவும், மிகவும் பொருத்த மானவன்தான்!

சரோஜினியும் சலீமும் தங்கள் தீர்மானத்தில் திடமாக இருக்க, இரு குடும்பத்துப் பெற்றோரும் சமீபத்தில் என் தங்கையின் இல்லத்தில் சந்தித்துக் கொண்டார்கள்.

சைவப் பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த எங்கள் பெண் புலால் சாப்பிட மாட்டாளே என்பதை அவர்களிடம் சொன்னபோது, "அவள் இருக்கிற படி இருக்கட்டும். அவளுக்கு நாங்கள் சைவம் தனியாகச் சமைத்துத் தருவோம்" என்று பையனின் தாயார் கூறினாராம்! தங்கையின் கணவர் பெண்ணுக்கு நகை போடுவது பற்றி கேட்டபோது, சலீமின் தந்தை "தங்கம் பற்றியோ, பணத்தைப் பற்றியோ பேசவே பேசாதீர்கள். அல்லாவுக்குப் படைத்து அளிக்கும் பேரீச்சம்பழம் ஒன்றே போதும்" என்று கூறினாராம். மேலும் அவர், "இனிமேல் உங்கள் பெண் எங்கள் பெண். எங்கள் பையன் உங்கள் பையன்" என்று கூறினாராம்.

- குமாரி சோம சுந்தரம், சென்னை - 85.

மணமகள் தேவை

◆ Architect, Builder/Promoter 28/180 fair, Uthiradam, Sownaka, Ashtasahasram, 1.5 lacs p.m. seeks educated fair, good-looking home loving bride from good Iyer family. Phone : 044-26181705 Cell : 9884308780 Box No. 13200

◆ தமிழ் ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், கௌண்டின்யம், சதயம், 38/175cms, B.Sc., B.Ed., Bachelor, Multinational Company-யில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. ஐயரில் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 13201

◆ Iyengar, Tengalai, Vathoolam, Visagam-2, Handsome clean habits boy, Software Senior Analyst, MNC, Chennai seeks suitable bride. Iyer Telugu Brahmin also welcome. Contact : 040-23555495 /09440233038 Box No. 13202

◆ Iyer, Brahacharanam, Gowthamam, Swathi, Sept. 1963 Born, 5.10', fair, young looking teetotaller, Dip. Marine wireless, employed in O.N.G.C. Rs. 15,000/- seeks Brahmin preferably employed bride, decent family. Simple marriage. Contact : 044-24521045. Box No. 13203

◆ Iyengar, Vadagalai, Vathoolam, Visagam, Viruchiga Rasi, 3.6.74/ M.C.A., Team Leader, Software Company, Chennai, Rs. 12,000/- seeks educated Employed/unemployed girl. Subsect no bar. Phone : 24311992 Box No. 13204

◆ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், பாரத்வாஜ, மிருகசீரிஷம், M.A., Co-operate. R.P.M. (MSW) 32/165 cm, Business Chennai 1.70 Lakhs per annum. வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு : 65660434. பெட்டி எண் : 13205

◆ Iyer, Brahacharanam, Gauthama Gothram, Uttirattadhi, Meena Rasi, 30/165 cm, B.A., (Textile Diploma), Karur, Rs. 25,000/- p.m. Required Graduate girl (preferably employed) Phone : 04322-232312, 09865422797 Box No. 13206

◆ Iyer, 36, D.O.B. -30-12-1969, Pooram, Kasyabha, Music Tutor, 35,000/- p.m., seeks suitable bride. Contact : 044-65330030/98406 97575 Box No. 13207

◆ Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Pooradam, 28/5.4', very fair, B.E. (ECE) and PG (Embedded Systems), Team Lead in MNC Pune, 50,000 rupees per month, surgically corrected short male organ, fit for married life, can produce children. Seeking interested girls. Please respond to Box No. 13208

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Chitrai-2, 10.1.1980, 165cm, B.Sc., (MBA), Senior Sales Executive Tata Tele Services, Rs. 33,000/- p.m. seeks decent girl. Box No. 13209

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், உத்திரம், டிசம்பர் 1975, பி.காம்., தனியார் நிறுவனம் வரனுக்கு பட்டதாரி மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 13210

◆ Iyer, Vadamal, Naithruba Kashyapa, 5.11', Uttirattadhi, Bangalore Based, 29 years, MNC/Systems Engineer/Rs. 40,000 p.m., only son B.Sc., PG (Software/hardware). Seeks graduate employed girl Bangalore based

Prefered. contact Box No. 13211

◆ Iyer, Tanjore, Vadamal, Kousika, D.O.B. 10.10.71, Arudva, B.Com., ICWA,ACA, working in Chennai MNC as Vice President Finance handsome, young looking seeks educated home loving girl from decent family. 044-24985580 Box No. 13212

◆ Iyer, Ashtasahasram, Vadu Narayana Gothram, Makam, Simma Rasi, 23.8.79/B.A. (M.B.M.) Asst. Manager, Pvt. Bank Rs. 15,000/- seeks employed girl. Phone : (954146) 04146/ 225049 Box No. 13214

◆ **Vadamal, Vathoolam, Bharani, 36, 5.8', B.Com., PGDCA, CAIIB, MBA, (Banking & Finance) Mars in Seventh, fair handsome Manager City Union Bank seeks suitable bride. Ph : 0435/2443090. cell : 9486489994. Box No. 13215**

◆ Iyer, Vadamal, Koundinya, Rohini I, September '76, SSLC (Dip. M.Com.,) Recovery Management, 1.8 lakhs p.a. Own House, well settled, Bangalore, Employed/unemployed qualified girl. Subsect no bar. 080-25656800. Box No. 13216

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Srivatsam, Uthram 1st padam, 27, 172 cm, B.E., S.W. Engineer in MNC Chennai, 5.0 lakhs per annum, fair, teetotaller parents seek good-looking employed professionally qualified girl. Send BHP Ph : 9442259213. Box No. 13217

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், பூசம் 2ம் பாதம், 26/168 செ.மீ., B.Com., GNIIT, MNCயில் பெங்களூரில் பணிபுரியும் பையனுக்கு வேலையில் உள்ள பட்ட தாரி வடமாள் பெண் தேவை. ஃபோன்: 2479 1834/2479 2959 செல் : 09841375379. பெட்டி எண் : 13218

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Pooradam (4), 29.12.1970, 5.9', B.Sc., (Maths), B.Sc., (Elec) Artisan, I.C.F. Railways, Cent. Govt., Chennai, Salary Rs. 12,000/- p.m. seeks Brahmin suitable girl. Subsects no bar. Phone : 2672 1968, Box No. 13219

◆ தனியார், உதவி மேலாளர், M.A. (Eng), 5000 வயது 41, தெலுங்கு பையனுக்கு படித்த நல்ல தோற்ற முள்ள வாழ்க்கைத் துணை, வயது ஜாதி மதம் தடையின்றி குழந்தை வாய்ப்பு இல்லாதவர்கள் கணவனை இழந்தோர், ஆதரவற்றோர், விவா கரத்தானவர்களும் வரதட்சணை யின்றி விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 13220

◆ Kerala, Ashtasahasram-cum-Vadamal, Bharathwaja Gothram, Boy 32, 5.6', Poosam, B.Sc., Computer in Accounts High Energy Battery Ltd., Trichi-1. Subsect no bar. Box No. 13221

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwaja, Aswathi, Feb. 77, 5.6', B.Sc., (MCA), Software Engineer Wipro B'lore. Seeks Brahmin suitable qualified bride. P.No. 080-2856 3976. Box No. 13222

◆ தந்தை ஐயங்கார், வடகலை, தாய் யாதவா, பாரத்வாஜம், மிருகசீரிஷம், பி.ஈ., 28/5.10', சீனியர் சாஃப்ட்வேர் இன்ஜினியர், எம்.என்.சி., பெங்களூர். ஐயங்கார்/ஐயர் சம்மதம். (Brahmin Intercaste also welcome) தொடர்புக்கு: 04343-225908. பெட்டி எண் : 13223

◆ Iyer, Vadamal, Naitrubakashyapam, Magam, Parigarasevvai, 10.12.1979, 177 cm, B.E., Employed in H.C.L. Chennai, 30,000/- p.m., seeks Vadamal/ Brahacharanam, professional/post-graduate, employed girl, from good family. Ph :04179-224369 cell: 98400 25266. Box No. 13224

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Uthiradam, 31, 5.10', M.A. Economics, GNIIT, Presently working in Singapore Rs. 80,000 per month seeks suitable

bride. Subsect no bar. Ph No. 044-2259 2201. 044-2263 0757. Box No. 13225

◆ Iyer Brothers, Veetahavya Gothram, Brahacharanam, a) Swathi, 47, ITI, Govt. employed, b) Poosam, 45, PG, Bank Officer, seek bride unemployed/employed, any South Indian Brahmin with Orthodox/pious nature required. Mobile : 9980420695 9449860612/ 08391-277801. Box No. 13226

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், பூசம்-1, 36/எம்.பி.ஏ., 5.8', எம்.ஆர்.எல். (மணலி சென்னை) டிகிரி படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் 28 முதல் 30 வயதில் தேவை. ஃபோன் :044-2258 4118. பெட்டி எண் : 13227

◆ ஐயர், வடமாள், மௌத்கல்யம், பூராடம், 40/180/25,000 B.Sc., Computer Qualified, Legal Divorcee, no issues, Public Sector as Divisional Manager, வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 13228

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், கேட்டை, 5.4', 33, எம்.காம்., எம்.பி.ஏ. படித்து அயல்நாட்டில் அசிஸ்டெண்ட் மேனேஜராக பணிபுரியும் வரனுக்கு மணப்பெண் தேவை. போன்: 044-6524 2122 பெட்டி எண் : 13229

◆ தமிழ் ஸ்மார்த்தா, பிரஹசரணம், கௌசிகம், விசாகம், 34/172, சென்னையில் மானேஜராகப் பணி புரியும் மணமகனுக்கு குடும்பப்பாங் கான பெண் தேவை. வேலைக்குச் செல்ல விரும்பாதவரும் சம்மதம். email: mohanvilla@gmail.com பெட்டி எண் : 13230

◆ Palakkad Iyer, Aupamanyava, Vathimal, Pooram, April 1966/165/ DCE/employed in Dubai, fair Boy with clean habits seeks girl from good family. First marriage. Contact : 044-2474 2957. Box No. 13231

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், கேட்டை, 180, 34, பி.ஈ., மெக்கானிகல், டிசைன் இன்ஜினியர், சென்னை, 18,000 மாத வருமானம், படித்த வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத மணமகள் தேவை. தொடர்பு : 044-26700065 உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 13232

◆ Brahmin, Poosam Star, Sreevakstha Gothram, age 26, height 171, Software Technical Manager, salary Rs. 30,000 only working in private Company (STG) Madras qualification B.Sc., MCT Contact Phone : 22261 369 Box No. 13233

◆ பி.ஈ. படித்து, சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியராக நல்ல சம்பளத்தில் பணியாற்றும், 24 வயதுடைய அழகான சைவ செட்டியார் வரனுக்கு, கௌரவமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த சைவ செட்டியார் மற்றும் சைவப் பிரிவினைச் சேர்ந்த, அழகும், சிகப்பும், குணமும் உள்ள படித்த பெண் தேவை. ஃபோன்: 044-2626 1450 பெட்டி எண் : 13234

◆ Iyer, Vadama, Bharathwaja, Revathi (2), July, '74, 180 cm, B.E., Software Professional Chennai, 5.4 lacs p.a. seeks Vadama/Brahacharanam, Graduate/Post-graduate girl. 155 to 170 cm, Send Horoscope bio-data. Contact : 044-2475 6075 Box No. 13235

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், சித்திரை, துலா ராசி, 38/5.9', பாரம்பரியமான வசதியுள்ள குடும்பம், தகப்பனாருடன் சென்னையில் பிரசித்தமான வியாபார நிறுவனத்தில் நிர்வாகம். வசதியும், சொத்தும் உள்ள பையனுக்கு பெண் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. குடும்ப கௌரவமும் குணமும் முக்கியம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன்: 044-24331979. பெட்டி எண் : 13236

◆ Brahacharanam, Iyer, Srivathsam, Rohini IV, MBA, 29/164, Business Executive, Alembic Pharmaceuticals Chennai, Rs. 15,000/- Own House, seeks employed degree holder, preferably Ragu-Kethu in Lagna 7th or 2-8, Middle class girl. Subsect no bar. Send Bio-data Horoscope. Contact : 9840227166. Box No. 13237

◆ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Rohini 4th padam, December 1973, 165 cm, very fair, Doctor, M.D. MRCP Ch. (Child Specialist) employed in UK (London). Seeks suitable graduated bride. Subsect no bar. Boy visiting Chennai Feb 1st week. Phone No. 044-2386 2596, 044-32979952, 9894598602. email:bama47@rediffmail.com Box No. 13238

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, 31/168 cm, Swathi, CA, Asst. Manager, MNC, Chennai seeks good-looking home loving girl. Phone : 044-24850025 email: karthik_k@sifycorp.com Box No. 13239

◆ Iyer, Vadamal, Viswamithram, Kettai, 30/167 cm, D.M.E., (A.M.I.E.) M.N.C., Rs. 17,000/- good habits parents Govt. Pensioners, seek graduate bride. Employed/unemployed. Subsect no bar. Mars in 2, 4, 7 & 8 Box No. 13241

◆ Professional man 55 seeking matured kind tamil lady 45-50 for long term relationship and act as foster mother for well educated grown up children. Willing to settle in village environment in Tamil Nadu. Box No. 13242

◆ மாத்வ, கன்னட, வசிஷ்ட, அனுஷம், 36, சட்டப்படி விவாகரத்தான, எம்.என்.சி.யில் பணிபுரியும் வரனுக்கு அதே இனத்தில் படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. சென்னையிலும், கடலூரிலும் சொந்த வீடுகள் உள்ளன. எளிய திருமணம். போன் : 044-22420351. பெட்டி எண் : 13243

◆ Iyer, Vadama, Agasthya, Avittam-2, Sept. 1971, M.A., DOA, DSA, MCA

(completed), Executive MNC, Chennai, 12,000/- p.m., Owning house, Clean habits, God-fearing, affluent middle class 175 cms. wheatish seeks educated, respectable family girl. Phone :044-23710703 Box No. 13244

◆ Iyer, Tanjore Vadama, Srivatsa, Revathi, 29/172 BE, MS (USA), Senior Systems Engineer, Siemens Info Systems Ltd., Bangalore seeks Vadamal girl BE/B.Tech employed. Box No. 13245

◆ **Tamil Iyer, Vadama, Srivatsam, Revathi, 28/170, MCA, fair good looking, MNC, 4 lac. p.a. boy seeks fair good looking Chennai based graduate bride pref. employed/ willing for employment. Contact 044-2258 1440/6591 8366. Box No. 13246**

◆ **Iyer, Ashtasahasram, Athreyam, Thiruvadhirai, August 77, 165 cm, B.E., MS, working in Newjersy, seeks qualified bride woking/doing P.G. east coast USA. Subsect no bar. Contact Box No. 13247 email : ramguru77@gmail.com**

◆ **Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, 9.4.76, 5.6', Ayilyam-I, M.C.A., Team Leader, H.C.L., Chennai, 11 lakhs p.a., seeks good-looking, slim, post-graduate/graduate employed/ unemployed girl below 28 years, height 5.2', upto 5-5', send horoscope biodata. Phone (044) 2244 1419; Box No. 13248**

◆ ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காச்யபம், 170 செ.மீ., 29 வயது, ஆயில்யம், எம்.பி.ஏ., சென்னையில் எம்.என்.சி.

வேலை 7 லட்சம் (p.a.) இடது கால் செயற்கை, சொந்த கார், வீடு, எதிர் பார்ப்புகள் இல்லை. படித்த வேலையில் உள்ள/இல்லாத பரந்த மனப்பான்மை யுள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 13249

◆ Telugu Brahmin, Velanadu, Kowsika, Visaka 4th padam, 39, 175 cms, fair, M.Tech., employed in USA, Bachelor seeks fair, professionally qualified girls. Cell : 98408 25003 Box No. 13250

◆ Bride wanted for Brahacharanam, Iyer, 30/176 cm, B.E., Senior Technical Leader in Top MNC, Bangalore, Innocent Legal Divorcee, without encumbrance. Any Brahmin unmarried/Divorcee girl. Box No. 13251

◆ Iyer, Vadama, Vadulam, Uthiradam, 44, 5.10', fair, B.Sc., COP., Materials Officer, works for MNC at Mumbai Offshore, well settled in Chennai, 45,000/- p.m. seeks suitable graduate girl, send horoscope. Phone No. 24483780 Box No. 13252

◆ Iyer, Chandilyam, Punarpoosam, 35 years, B.A., MBA, employed in Dubai, Salary Rs. 60,000/- with family status. Seeks graduate, good-looking Brahmin girl age upto 29 years. Early marriage. Cell : 9940237653. madanuae@yahoo.co.in Box No. 13253

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Avittam-4, 29 years, 5.6', working in private organisation, B.Com., (MA) seeks graduate/non-graduate girl from decent middle class family. No expectations. Subsect no bar. Phone : 2471 3028. Box No. 13254

◆ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Rohini-II, 30.8.75, 5.10', v.fair, MA, M.Phil., B.Ed., C++(Ph.D)., Sanskrit Master 20,000/- p.m. seeks suitable girl. Contact : 044-4355 4208. Box No. 13255

◆ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், பாரத்வாஜம், ஹஸ்தம், லக்னத்தில் ராகு, வயது 31, 5.10', எம்.சி.ஏ. பன்னாட்டு நிறுவனத்தில் பணி, ஆண்டு ஊதியம் 6.50 லட்சம் பட்டப் படிப்பு/பட்ட மேற்படிப்பு படித்து பணியிலுள்ள, கர்நாடக சங்கீதம் தெரிந்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம் மற்றும் விவரங்கள் அனுப்பவும். போன்: 044-28472629 பெட்டி எண் : 13256

◆ Iyer, Vadama, Bharadwaja, Chitirai, 36, 5.7', Diploma Holder, computer maintenance Rs. 3 Lakh per annum, fair boy, seeks pleasing technically skilled bride. Contact : 044-2495 4163/ shreeze@gmail.com Box No. 13257

◆ Iyer, Ashtasahasram, Bharathwajam, Jan. 1969, Mirigaseersham 3rd padam, fair, 168 cm, M.Com., (ICWAI) Senior Accounts Executive, MNC Chennai, Rs. 30,000/- p.m., good-looking, teetotaller seeks suitable qualified unmarried bride. Cell : 09443379655 email: krishvish80@gmail.com Box No. 13258

◆ Iyer, Brahacharnam, Kousikam, Krithigai, 38/167cm, Legal Divorcee without encumbrance professionally qualified employed in Foreign Bank, Chennai 8.5 lacs per annum, Seeks suitable bride. Subsect no bar. Box No. 13259

◆ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Sathayam 37/179, M.A., B.Ed., MLIS Chief Librarian, Chennai, 15,000/- seeks graduate employed girl. Subsect no bar. Contact : 044-2746 4310, cell : 9942005213, email: srsreetharlib@yahoo.co.in Box No. 13260

◆ Iyer, Vadama, Bharadwajam, Utram, 1975/165 MCA, MHRM (MBA), MNC

Chennai annum five lacs seeks suitable bride. Box No. 13261

◆ Iyer, Vadama, Koundinya, Revathy 34, B.Com., (Doing MBA) 170 cm, employed in Scope International Chennai Salary Rs. 17,000/- seeks preferably employed girl. Contact : 044-22241633, 044-65375672 Box No. 13262

◆ **Iyer, Vadamal, Athreyam, Chithirai-4, 13.10.1977, B.Com., PGDPM&IR, MLM (MBA) employed as H.R. Manager in Software Company at Chennai. Salary Rs. 25,000/- seeks suitable girl. Susbect no bar. Contact : 044-2485 1139. Box No. 13263**

◆ Iyer, Vadamal, Barathwaja, Thiruvathirai, July 1966/5.8', B.A., ICWA, Accounts Officer, Reputed speciality Hospital, Rs. 20,000 p.m. only son, well settled & Propertied, Chennai based seeks suitable bride. Ph : 044-2372 7575 Box No. 13264

◆ **Iyengar, Thenkalai, Srivatsam, Revathi (Meenam), (Suddha Jathagam), 30/5.8', B.Sc., M.C.A. System Analyst, M.N.C., Chennai, Rs. 50,000/- p.m. Own House, only son, Father alive (Pensioner) seeks professionally qualified and employed girl of either kalais preferably Thenkalai - Horscope. Bio-data to Box No. 13265**

◆ Iyer, Vadamal, Athreya, Uthirattathi, 11.11.1978, B.Com., (MCA), 168 cm, employed Reputed Company Rs. 20,000/- p.m. Required Vadamal/ Brahacharanam, employed girl Contact : P.No. 2474 6856/cell : 9884071767 Box No. 13266

◆ Madhwa Desistha + Iyer parents Viswamithra, B.E., 35, Poosam, Rs. 10,000/- p.m. seeks Madhwa Desistha/

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய வயது, வருமானம், அந்தஸ்து உள்ளிட்ட இதர விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது. மேலும் வாழ்க்கைத் துணையைத் தேர்ந்தெடுக்கும்பொழுதே மருத்துவப் பரிசோதனையும் மேற்கொண்டால் பிறவிக் குறைபாடுகளுடன் குழந்தைகள் பிறப்பதைத் தடுக்கலாமே!

- பதிப்பாளர், மங்கையர் மலர், சென்னை 600 032

Smartha Desistha graduate employed/unemployed girl. Apply with BHP to Box No. 13267

◆ Iyer, Vadama, Srivatsa, Uthiram, 1979/5.10', M.Com., Pvt. Co., Salary Rs. 6000/- p.m. seeks suitable bride from same sect/Subsect acceptable. Apply with BHP. Box No. 13268

◆ Tamil Iyer, Brahahcharanam, Viswamithra, Krithigai, 166 cm, 1974, B.E. Project Leader German MNC Bangalore 10 lacs p.a. seeks employed/unemployed qualified girl. Contact : 080-2524 8670 Box No. 13269

◆ Iyer, Mumbai, 46/162 Brahacharanam, Bharatwajam, Uthiram, M.A. self-employed Rs. 50,000/- per month, good habits, good family young looking seeks bride simple marriage. Subsect no bar. email:babumani73@rediffmail.com Box No. 13270

◆ வாத்திமாள், கௌண்டின்ய கோத்திரம், திருவாதிரை, 1974, 5.8', வெங்கட்ராமன், எம்.எஸ்ஸி., சத்யம் கம்ப்யூட்டரில் வேலை, சிஸ்டம் அனலிஸ்ட், தகுந்த மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொலைபேசி : 22275390. பெட்டி எண் : 13271

◆ Iyer, Vadama, Srivatsam, Pooram, Suddha Jadhagam, 36/180, very fair, smart, B.E., working in MNC, Pune, seeks qualified home loving girl. Contact : 044-2461 7064, 0462-2582904. Box No. 13272

◆ Wanted Non-Keralite, Tamil, Iyer, Vadama Bride for Boy Aswini, 1981, December born B.E., MBA, Running Own Metriculation School, Tanjore, (Annual Income Rs. 15 Lakhs) 178 cms Kausigam, Preference for girl from good family background. email: chandrusha@bheltry.co.in. cell No. 94426 31127, Box No. 13273

◆ Iyer, Vadamal, Poosam, Suddha Jadakam, fair, 28/172, B.Com., MBA, Assistant Manager, Leading Private Bank, Madurai Rs. 5 Lac. p.a. seeks qualified girl. Phone : 0422-2534652. Box No. 13274

◆ Iyer, Brahacharanam Koundinya, Maham, 27/6', M.Sc., Comp. Science, employed in H.C.L., Chennai a good habits boy seeks well educated homely Brahacharanam girl from decent family. Cell : 9940134070 Box No. 13275

◆ Iyer, Kaundinya, Vadamal, North Arcot, 26/178, MS working USA Poorattadhi, seeks Engineering Graduate/post-graduate Iyer girl Abroad/India. Box No. 13276

◆ Iyer, Tirunelveli, Vadama, Koundinya, Pooram, 31/6/ICWA, ACC Rajasthan Mars in 7, Mother House wife, 2 sisters married settled seeks graduate home-loving religious girl. Subsect no bar. Mobile : 09314 222 744 skrishnan@acccement.com Box No. 13277

◆ Iyer, Vadamal, Srivathsam-Poosam, B.Sc., 38/165/15,000/- Private Company, Manager seeks suitable bride. Subsect no bar. Employed/ unemployed no dowry. 044-2232 6061. 24618107 Box No. 13278

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Poorattadhi, July 1972, B.Com., 165 cm, MNC, Bangalore Rs. 30,000/- seeks graduate employed girl from respectable family. Phone No. 044-2371 9055. Box No. 13279

◆ Vadama, Tirunelveli, Naitruvakashyapa, Pooradam, 33/180, M.Sc., (IT), HDSE, Senior Software Engineer, MNC, Bangalore 50,000/- seeks slim graduate bride. Suddha Jathagam. Phone 080-26633601. Box No. 13280

◆ சோழிய வெள்ளாளர், 46 வயது, அரசு வேலை, ரூ. 10,000/- மற்றும் தனியார் தொழில், இவருக்கு தகுந்த பெண் தேவை. ஜாதி, விவாகரத்து பெற்றோர் தடையில்லை. முழு விவரங்கள், செல்போன் நெம்பருடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 13281

◆ Iyer, Vadama, Bharatwajam, B.Sc., 27/5.7', good-looking, employed in Asian Paints (Bombay) Officer Level I, Rs. 17,000/- p.m., (2.2 Lakhs pa) only son, own house, seeks graduate, employed/unemployed girl. Subsect acceptable. Contact Phone : 0712-2570 333. Box No. 13282

◆ Tamil Iyer, North Arcot, Vadamal, Vadoolam, Meenam, Revathy, 40 years, 5.6', AMIE, Private 80,000/- p.m. Legal Divorcee no encumberance seeks home-loving, caring, unemployed, graduate girl preferable. Contact :

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 500/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/- வண்ணத்தில் 'ஹைலைட்' செய்ய ரூ. 100/- கூடுதலாக அனுப்பவும். வண்ணப் புகைப்படத்துடன் (1'' X 1'') வெளியிட ரூ. 800.

044-2483 6912/9884362397. email: balas92@gmail.com Box No. 13283

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், மகம் -2, 42/5.4', பி.காம்., (எம்.காம்.) தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் வரனுக்கு தகுந்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். செல்:9444270080, 9444021051 பெட்டி எண் : 13284

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், மூலம்-3, 35/5.5', பி.ஈ., தனியார் கம்பெனியில் என்ஜினியராக பணிபுரியும் பையனுக்கு தகுந்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன். 044-24987015, 9444021051 பெட்டி எண் : 13285

◆ ஐயர், வடமாள், அகஸ்திய கோத்திரம், மூலம், 36 வயது, மாத வருமானம் ரூ. 5000/- சமையல் வேலை செய்பவருக்கு தகுந்த மணப்பெண் தேவை. எளிய திருமணம். வரதட்சிணை தேவையில்லை. தொடர்புக்கு : எஸ். ராஜலக்ஷ்மி, போன் : 044-2461 4360. பெட்டி எண் : 13286

◆ தமிழ் ஐயர், வடமா, நைத்ருவ காஸ்யபம், அவிட்டம்-3, 17.06.1976, 168 செ.மீ., very fair, Sai Devotee, B.Com., M.F.M., PGDCA, திருச்சியில் கம்ப்யூட்டர் அசெம்பிளிங் பிஸினஸ் மற்றும் Metlife Insurance Advisor, நிரந்தர வருமானம், ரூ. 10,000/- சொந்த வீட்டில் வசித்து வரும் நல்ல குணநலன் வரனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. 044-2461 5968, 0431-2781217, வி. சந்திரமோகன், நெ. 3, 4வது மெயின் ரோடு, வயலூர் ரோடு, திருச்சி - 620 017.

◆ Wanted Bride for Good-looking, Iyer - Nair Parentage, Mirugashirsham, 32/168cm, MCA, Software Engineer, Muscat. Apply Horoscope photo, LTC, 11-J, K.R.Nivas Complex, Annaji Roa Road, Mettupalayam, Pin - 641 305. Phone : 94864 19350.

◆ Iyer, Vadamal, Magam, Naithrupakasyapam, 35/183, M.Com., Accountant, Chennai 11,000/- seeks graduate preferably employed girl. Subsect accepted. Logambal, 28-B, Bereca Nagar, Durga Colony, Sembakkam, Chennai - 73. Ph : 98401 70522.

◆ ஐயர், பாரத்வாஜம், அவிட்டம், 37/5.5', B.Com., DTP, Tally Rs. 9000/- தனியார் பணியில் உள்ள வரனுக்கு குறைந்தபட்சம் +2 படித்த பெண் தேவை. எளிய திருமணம். எம். பரமேஸ்வரன், 14/சி, கிருஷ்ணாபுரம் தெரு, சூளைமேடு, சென்னை - 600 094. ஃபோன்: 2372 6078.

◆ ஐயர், வடமாள், வட ஆற்காடு, பாரத்வாஜம், பூரட்டாதி-2, கும்பம், தனியார் நிறுவனம், குவைத், B.Com., DBM, 31, 5.6', Rs. 80,000/-pm., வேலைக்குச் செல்ல விருப்பமுள்ள பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு : எம். நாகராஜன், 150/100, Redhills Road North, வில்லிவாக்கம், சென்னை - 600 049. ஃபோன்: 044-6568 6503.

◆ Iyer, Vadamal, Vathoolam, Punarpoosam, 37/165cm, M.Com., B.L., ACS (Inter) Officer, Spinning Mills, Tirupur, Graduate girl Required

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/3/2007. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : .... C/o மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

Ph : 0421/2203788 Vaidyanathan, 9/99 Pudhu Nagar Colony, Tirupur - 641 601.

◆ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Sadhayam, 27, 180cms, AMIE, working in TCS, Chennai, 46,000/- p.m., seeks graduate, fair, good-looking brides from a good family. Contact : P. Rajashekar, No.12/3, 4th Cross Street, New Balaji Nagar, Selaiyur, Chennai - 73. 9941216040/9444985777.

◆ Wanted suitable bride for Iyer, Vadama, Koundinya Kettai, 42/180 fair, Boy, B.Sc., LCE, Real Estate 20,000/- p.m. Subsect no bar. Contact Phone : 0431-6543 505. K.Visalakshi, Plot No. 31, Door No. 52, Venkateswara Street, Jaya Nagar, K.K. Nagar, Trichy - 620 021.

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், உத்ரம்-2, 5.9', 17.11.1976, B.Sc., DCA, Project Associate, மாதச் சம்பளம் 22,000/- சென்னையில் பணிபுரியும் வரனுக்கு தகுந்த டிகிரி படித்த மணமகள் தேவை. V. Ramani, 1/642, IInd Cross Street, Karthikeyapuram, Madipakkam, Chennai - 600 091. Ph : 2247 0390.

◆ Thenkalai, Bharadwajam, Visakam-1, Thulam Rasi 2nd son B.Sc., MBA 33/180cm, 35,000 p.m. Good Company, Chennai, Teetotaller seeks employed graduate girl. Kalai no bar. No demands. Decent marriage. Reply N. Parthasarathy, New No. 5, Vadakku Avenue, Korattur, Chennai - 600 080.

◆ Iyer, Vadamal, Kousikam, Thiruvonam, 21.10.77 M.Sc., M.Phil., (Ph.D.) (I.T.) 3 lakhs p.a. 178 cms, Prof. IBA, Bangalore, K. Subramanian, Indian Business Academy, Lakshmipura, Kanagapura Main Road. Bangalore - 560 062. omsubbu@yahoo.com 09980432433/09986174707.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌதம கோத்திரம், அவிட்டம்-1, 1972, 167 செ.மீ., பி.டெக்., தனியார் நிறுவனம், 18,000/- மாத வருமானம் படித்த பெண் தேவை. A. Girija, 19, Arangappan St., West Mambalam, Chennai - 600 033. Contact : 98416 71441.

◆ Vadamal, Iyer, Bharathwajam, Sadayam, 31/175, B.Com., ICWA, C.A. Both Inter, H.P. Salary 35,000/- seeks graduate employed/unemployed girl. Ph : 044-22234967 R. Lakshmana Raman, Plot 62, Karumari Amman Koil 3rd St., Padmanaba Nagar, Chromepet - 600 044.

◆ Iyer, Ashtasahasram, Kashyapa, Aswini 37/5.6', B.A., Corp. Accounts, PGDMM., 15,000 p.m. Stores Incharge in Reputed Company seeks good-looking girls. Send Horoscope details K.P. Krishnamurthy, Old 18/2 New 10, 3rd Street, Raghavan Colony, Ashok Nagar, Chennai - 600 083.

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பூராடம், பி.ஈ., 25/175 செ.மீ., 27,000- மணப் பையனுக்கு தகுந்த குடும்பப்பாங்கான அழகான, ஆன்மீகத்திலும், கர்நாடகச் சங்கீதத்திலும் ஈடுபாடுள்ள வேலைக்குச் செல்லாத பட்டதாரி மணப் பெண் தேவை. ஏ.ஆர். ராமச்சந்திரன், பிளாட் நம்பர் 92, ஏ.வி.எம். அவென்யூ, 4வது தெரு, சென்னை - 600 092. போன்: 044-23773973.

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Chitra II, 33, 5.8', B.A., Marketing Manager, Pvt. Co., Chennai, Rs. 30,000 seeks suitable girl. Contact :99444-29921 S.S. Krishnamurthi, 132

பெட்டி எண் விளம்பரங்களுக்கு வரும் கடிதங்கள், அந்தந்த பெட்டி எண் விளம்பரதாரர்களின் விலாசங்களுக்கு 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை வீதம், 3 தவணைகளில் அனுப்பப்படுகிறது. அவற்றிற்கு பதில் எழுதுவது/ எழுதாமல் இருப்பது, அந்தந்த விளம்பரதாரரின் விருப்பமே. இதில் நாங்கள் தலையிட இயலாது.

MIG Flats, 55 C, Bharathidasan Colony, K.K. Nagar, Chennai - 78.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரிதம், திருவாதிரை, 42, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., வைதீகத்தில் மாதம் 12,000 வருமானம் பையனுக்கு பெண் தேவை. M. Srinivasan, No. 17, Lakshmana Perumal Nagar IInd Street, Kottivakkam, Chennai - 600 041. 9444649975/ 2451 2420.

◆ Iyer, Vadama, Vadoolam, Visakam-4, 30/165/75 KG, BBA, fair, good-looking Boy, Project Manager in Software Company Mumbai seeks graduate good-looking girl. Send Horoscope with photo to Narayanan, B-702, 7th Floor, Safalganga, R.C. Marg, Chembur, Mumbai-74 MOB : 09892033668/ narayan_mahadev@hotmail.com

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், உத்திரட்டாதி, 03/08/77, 75,000/- ஊதியம், விருச்சிக லக்னம், 7ல் செவ்வாய், 145 செ.மீ., *145 செ.மீக்குள் உயரம் உள்ள* படித்த பெண் தேவை. பி. ராஜேந்திரன், 11/12, மேல அய்யன் தெரு, கும்பகோணம் - 612 001 - 0435-2421481.

◆ ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸம், பிரஹசரணம், ரோகிணி, 10.10.1968, எம்.காம்., அரசுப் பணி, Rs. 10,000/-p.m. (Legal Divorcee Mutual, marriage lasted for very short period) சொந்த வீடுள்ள பையனுக்கு +2/டிகிரி படித்த பெண் தேவை. விதவை/விவாகரத்தானவர்கள் தவிர்க்கவும். எஸ். சுரேஷ், B4, ராமச் சந்திரா பிளாட்ஸ், கார்த்திகேயபுரம் 4வது தெரு, மடிப்பாக்கம், சென்னை - 91. (044-2247 1451)

◆ ஐயர், வடமாள், ஹரித கோத்திரம், உத்திரம், 34/178 BA, CIC, DCA (MBA) தனியார் வரனுக்கு படித்த வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. ஜாதகம் அனுப்பவும். மாத்வா, வைஷ்ணவர், தெலுங்கு சம்மதம். சந்திரா, 226 அசோக் நகர், திருப்பத்தூர், வேலூர் மாவட்டம் - 635 601. 9994226180.

◆ Iyer, Kashyapam, Mrigasheersham, Rishabha Rasi, Brahacharanam, 5.7', 42 years (doesn't look age very young), working reputed organisation Mumbai, seeks suitable bride. Contact : S. Subramania Iyer, 102, Om Satyendra Co-Op Hsg., Soc. Ltd., Rajaji Path, Near Bank of India, Dombivli East, Mumbai - 421 202. Mob. Tel : 09820938429.

◆ ஐயங்கார், திருவோணம், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், 35, டிவிஎஸ்ல் பணி, 8000 மாத வருமானம், போலியோவால் ஒரு கால் பாதிக்கப்பட்டவர், சொந்த வீடு, பொருத்தமான மணமகள் தேவை. எஸ். ஜெயமணி, பழைய எண் 16, புதிய எண் 15, பெருமாள் கோயில் தெற்கு மாட வீதி, திருநின்றவூர் -602 024.

◆ Sozhia Chettiar Boy, B.E., 34 years presently employed as Asst. Exec. Engr. at Pondichery Power Corporation, Karaikal, seeks suitable bride from Ayira Vysya Chettiar girl. Subsect no bar. Reply to D-31, Sainik Road, Block-18, Neyveli - 607 803. Ph : 04142-250925 - 94862 18026.

◆ Mother Iyer, Father Menon Vegetarian, Tiruvonam, Sudha Jadhakam, 13.10.1975/180cms, very fair, MCA, Decent Salary MNC Sister Married to Iyer seeks slim, beautiful

girl 160 or above graduate employed Menon/Iyer. Aswini, Karthikai, Rohini, Mirigasreesham, Thiruvadhirai, Punartham, Chithirai, Sadhayam, Poorattathi, Revathi preferred. T.P. Menon, Plot #19, Door #5, Lakshmi Nagar, Chromepet, Chennai - 600 044. Phone : 044-2265 5907.

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwaja Boy Poosam, B.Com., of 30 years employed outside India drawing good salary seeks graduate working Keralite girl. Write P.N. Neelakantan, 53 D, Motilal Nehru Road, Calcutta - 700 029. Ph (033) 2474-8145.

◆ Iyer, Vadamal, Thanjavur District, Uchithya Gothram, Rohini, BE (EEE), MS (Power Systems) USA, Jan. 1981, 179 cms, Design Engineer, Bechtel, Frederick, USA, H1B, USD 5750/- p.m., Mother passed Away Aug. 2006, Second Son, Sisters None, seeks well qualified girl with good family background. Mininum height 160cms, Birth Mar. 1984, onwards. V. Krishnamoorthy, A6, Giri Apts., 26A-Arcot Road, Virugambakkam, Chennai - 600 092. Ph : 044-23640393/98402 59979

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரிதம், சித்திரை, 28/160 செ.மீ., BBA, PGDBA, தனியார் மாத வருமானம், ரூ. 12,000/- உள்ள வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான தகுந்த மணமகள் தேவை. கே. வரதராஜன், 2/913-ஏ1, வினாயகபுரம், முதல் க்ராஸ், பாகலூர் ரோடு, ஒசூர் - 109, போன்: 04344-241246

◆ Tamil Iyer, Kasyaba, Ashtasahasram, 36 years, 5.8', Anusham, 20,000 p.m. (+perks) M.A. (Economics), Sales Officer in GE Money, seeks graduate bride. N. Sankar, A2 Rohini Apartments, No. 124, Moovarasampet Main Road, Madipakkam, Chennai - 600 091. Contact : (044) 4357 9197.

◆ Iyer, Vathimal, Srivatsa, B.E., Kettai, 1975, 6.3', Business Partner, Coimbatore Capital Ltd., Stock Broking, Chennai, 4 lacs per annum, seeks graduate girl. Contact : J. Thiagarajan, 3C, Chithralaya, 5, Venkatraman Street, T. Nagar, Chennai - 600 017. Phone : 2815 8188, jthiagu@yahoo.com

◆ Iyer, Vadamal, Tanjore District, Vadula Gothram, Utthirattadhi, B.E. (Mech), (MBA), Jul 1976, 180cms, Senior Consultant, M.N.C. (IT) Chennai, 4 Lacs, p.a. only son. Sisters none, seeks professionally qualified & employed girl, V. Krishnaraj, 17/1, Agasthiyar Street, Gandhi Nagar, Saligramam, Chennai - 600 093. Mobile : 93805-53028.

◆ நெல்லை சைவப் பிள்ளை, திருவாதிரை, 33 வயது, தாம்பத்திய உறவின்றி சட்டப்படி விவாகரத்தானவர், சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை ரூ. 7000 பத்தாம் வகுப்பு தெய்வ நம்பிக்கை உடைய சாய் பக்தர், தகப்பனார் இல்லை, தாய் அரசு ஓய்வூதியதாரர். பையனுக்கு படித்த வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. எளிய திருமணம். விதவைகளும் விவாகரத்தானவர்களும் மன்னிக்கவும். போன் : (044) 22261817. K. Subbarayan, 12/6, Alagesan Street, Tambaram West, Chennai - 600 045.

◆ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்ய, கார்த்திகை, 43, பி.எஸ்ஸி., கோவை, சொந்த வீடு, P & G கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு மணமகள்

ராஜயோக தன வசீகர யந்திரம், மந்திர தாயத்துக்கள் மகிமையால்தான்!

தனவசீகர யந்திரமும், மந்திர தாயத்துக்களும் கிரகங்கள் கூடும் சூட்சும காலத்தில் சுபயோகத்தில் சித்தர் விதித்தப்படி பூஜை செய்து சக்தியூட்டப்பட்டது. தன வசீகர யந்திரத்தை உங்கள் இல்லத்தில் அல்லது தொழில்கூடத்தில் வைத்தால் பண மழையில் திளைக்கலாம். வியாபாரத்தில் விருத்தி அடையலாம்.

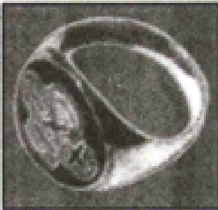


ஆசைப்பட்டதை அடையபகை நீங்க, திருமணம் உடனடியாக நடக்க, கணவர் மனைவி உறவு பலப்பட புத்திர பாக்கியம் கிடைக்க, பதவி உயர்வை பெற, குழந்தைகள் படிப்பில் கெட்டிக்காரர்களாக விளங்க இந்த யந்திரம் உதவும். ஏழரைச்சனி, வியாபார நஷ்டம், மனநோய், வழக்குகள், விபத்துக்கள், தீராத நோய்கள் நீங்கும். 21 நாட்கள் பூஜையறையில் வைத்து உருவேற்றப்பட்ட இந்த மந்திர தாயத்துக்களை அணிந்துகொண்டால் உங்கள் எதிரிகள் நீங்குவார்கள். யானை பலம் வந்த மாதிரி நீங்கள் உணருவீர்கள். மனோபலம் கூடி எடுத்த காரியம் வெற்றி பெறும். மாணவ மாணவிகள் இண்டர்வியூவிற்கோ, பரீட்சைக்கோ தாயத்தைக் கட்டிச் சென்றால் வெற்றி பெறலாம்.

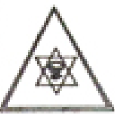
சாஸ்திர, மந்திர, யந்திர விதிகளின்படி 52 வருடம், ஆன்மீக ஆராய்ச்சி அனுபவம் மிக்க சமூக விஞ்ஞானி ஜோதிஷ்ய விபூஷனா குருஜி ஆர்என் ராஜா ஐயா அவர்களின் கண்டுபிடிப்பால் தயாரிக்கப்படும் யந்திரங்கள், தாயத்துக்கள், தெய்வீகம், செல்வயோகம் உடையவை. இந்தத் தாயத்தை வாங்குபவர்களின் பெயர், ராசி, பிறந்த தினம், மாதம், வருடம் போன்றவற்றை கணித்து, அதற்கேற்ப ஸ்லோகத்தை வழங்குகிறோம். பிறந்த தினம், மாதம், வருடம் போன்ற குறிப்புகள் இல்லாதவர்களுக்கு பிரசன்ன ஜோதிட முறையில் கணித்து அதற்கேற்ப ஸ்லோகத்தை வழங்குகிறோம். இந்த ஸ்லோகத்தை ஜெபித்து வந்தால் சகல நன்மையும் உண்டாகும்.

ராஜயோக அதிர்ஷ்ட மகா நியூமராலஜி வெள்ளி மோதிரம்

ராஜயோக அதிர்ஷ்ட மகா நியூமராலஜி வெள்ளி மோதிரத்தை அணிந்தால் தடைகள் தவிடுபொடியாகும். இம் மோதிரம் உங்களைச் சுற்றி அபூர்வ அதிர்வலைகளைத் தோற்றுவிப்பதால் நீங்களும் உங்கள் குடும்பத்தினரும் குதூகலமாக இருக்கலாம். இம்மோதிரம் அற்புத உயிராற்றலையும், உயிர் மின்காந்த அலைகளையும், உருவாக்குவதால் ஆரோக்கியம் அதிகமாகும். நோய்கள் உங்கள் உடலை விட்டுப் போய்விடும். இம்மோதிரம் அதிர்ஷ்ட நியூமராலஜி எண்களை மோதிரத்தின் உட்பாகம் எழுதி 21 நாட்கள் பூஜையில் வைத்து உருவேற்றப்பட்டது. பஞ்சபூதங்களின் ஆற்றலை மந்திரங்களாக மாற்றியும் இதில் உருவேற்றி இருப்பதால், அதை அணிபவர்களுக்கு பஞ்ச பூதங்கள், நவக்கிரகங்கள், எண் திசைகள் போன்றவைகள் சாதகமாக அமையும். மேலும், இல்வாழ்க்கை உயர்வு, காதல் கைகூடுதல், கடன் பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வு, வியாபார அபிவிருத்தி, படிப்பில் உயர்வு, உத்தியோக உயர்வு, தொழில் வெற்றி, குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி, காரியம் கைகூடுதல், பதவிகள் தானாகத் தேடி வருதல் போன்ற நன்மைகளும் உண்டாகும். ஆன்மீக ஆய்வாளர், சமூக விஞ்ஞானி, நியூமராலஜி வாழ்வியல் நிபுணர் 52 வருட அனுபவம் மிக்க ஜோதிஷ்ய விபூஷணா குருஜி ஆர் என் ராஜா ஐயாவின் அரிய படைப்பு இது.



இந்த மோதிரத்தை வாங்குபவர்களின் பெயர், ராசி, பிறந்த தினம், மாதம், வருடம் போன்றவற்றை கணித்து, அதற்கேற்ப ஸ்லோகத்தை வழங்குகிறோம். பிறந்த தினம், மாதம், வருடம் போன்ற குறிப்புகள் இல்லாதவர்களுக்கு பிரசன்ன ஜோதிட முறையில் கணித்து அதற்கேற்ப ஸ்லோகத்தை வழங்குகிறோம். இந்த ஸ்லோகத்தை ஜெபித்து வந்தால், சகல நன்மையும் உண்டாகும்.



ராஜயோக தனவசீகர வெள்ளி தாயத்து

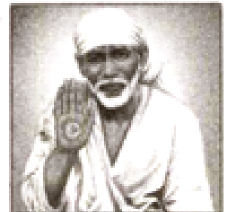
ராஜயோக ஜனவசீகர வெள்ளி தாயத்து

ராஜயோக ராஜவசீகர வெள்ளி தாயத்து



சக்தியூட்டப்பட்ட சர்வகாரிய மஹா சித்தி ராஜயோக வசிய தாயத்து (இதை ஸ்பெஷல் ஆர்டரின் பேரில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்)





மார்ச் மாத இதழுக்கான திருமண மலர் விளம்பரங்கள் எமது அலுவலகத்திற்கு வந்து சேர வேண்டிய கடைசித் தேதி : 5.2.2007

தேவை. முரளிதரன், 5, ராஜாராம் தெரு, ராதா நகர், குரோம்பேட்டை, கைலாஷ் குடியிருப்பு, சென்னை - 44. தொலைபேசி : 65485824.

◆ Iyer, Vadamal, Mrigasirsham, Rishaba Rasi, Srivatsam 1968/175 educated self-employed 15,000/- p.m. seeks suitable bride. Simple marriage. G. Gopalan, 22/8 Mahabhrath Second Street, Srisakthi Nagar East, Railway Carshed Complex, Chennai - 600 109. 044/2638 2258.

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், சதயம், 38, பட்டதாரி அல்லாத சென்னையில் பிரபல கம்பெனியில் கம்ப்யூட்டரில் வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி இல்லாத 30 வயதுக்கு மேல் வேலையில் உள்ள/வேலையில் இல்லாத பெண் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் எதுவும் இல்லை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பட்டாபிராமன், 7, தானப்பன் தெரு, மைலாப்பூர், சென்னை - 4. 044-24950484.

◆ **Iyer, Brahacharanam, Haritha, Ayilyam, 29, 5.11', Doing post-doctorate California, Seeks post graduate girl. 22-27 Send Horoscope to K. Rajamani, Site No. 10, Sri Ramana Prakasam, Siva Nagar, Edayarpalayam, Coimbatore - 641 025. Phone : 0422-2402254. cell : 98422-12254.**

◆ **Iyer, Ashtasahasram, Bhatha Rayanam, Avittam, 1977/5.8', B.A., (MBA), Flat Promoter Family Business. Affluent Own House, Subsect no bar. Contact V. Krishnamurthy, No. 4/5 Sri Ram Nagar Ist Street, Thiruvanmiyur, Chennai - 600 041. 044-2452 9035, 98410 13512.**

◆ **Iyer Boy, Vadammal, Koundanya, Kettai IInd padam, Age 32, BBA, employed in Reputed Company, Own Flat seeks employed/unemployed girl. Send horoscope S. Venkatesh, Radiant Ramya Apartments, 69, 2nd Main Road, South Jegannathan Nagar, Villivakkam, Chennai - 600 049. Phone : 044-26177080 Mobile : 98408-13917.**

மணமகன் தேவை

◆ Father (BC) Mother (FC) Hindu 25 age, 160, PG B.Ed., (Tamil), Veg. Poosam, Mars in 4th place Chevvai seeks Veg. qualified employed Boy send BHP. Box No. 29673

◆ Iyer, Pourukutsam, Avittam, Kumba Rasi, 36, Sun in 7th kethu in 4th, Q.H. M.S. (Comp.) GNIIT, MNC, girl seeks suitably qualified M.S. B.E., ME/S.W. professional preferably Bangalore based. Ph : 080-6531 7468 simple marriage. Box No. 29674

◆ Telugu Velnadu Brahmin, Kasipa Gothram, Ayilyam third padham, 25/155/BA Corporate/Tally Trained from Respectable family seeks groom suitably employed, decent family. Send horoscope. Subsect accepted. Apply Box No. 29675

◆ இந்து, வன்னியர், வயது 31, 10வது சொந்தமாக கைத்தொழில் செய்பவள், உடல்நிலை காரணமாக, மனரீதியாகவும், தாம்பத்திய உறவிற்கு மட்டுமே முக்கியத்துவம் அளிக்காத கடைசி வரை வாழ்க்கைத் துணையாக இருக்க, எந்த எதிர்பார்ப்புகளும் எதிர்பார்க்காத

நன்கு புரிந்து கொள்பவராக இருக்க வேண்டும். 32-35 வயது வரை மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 29676

◆ ஐயங்கார், வடகலை, கர்க்கி கோத்திரம், 23/167 செ.மீ., சுவாதி, DECE, BCA, மாநிறம், பணியில் இல்லாத பெண்ணுக்கு, நன்கு படித்த மத்திய, மாநில அரசுப் பணியில் (அ) தனியார் பணி யிலுள்ள மணமகன் தேவை. தொடர்பு : 09865161781 போன்: 0435-2411254. பெட்டி எண் : 29677

◆ **Kannada Devanga Bride, Unmarried, 1968 born, Rohini, 5.4', MCA, Software Professional seeks unmarried employed graduate grooms, clean habits, preferably vegetarian, same community preferable or any Tamilnadu based Brahmin or Saiva Pillai. Contact : 98410 35801. Box No. 29678**

◆ தெலுங்கு பிராமணாள், குனசீமா, பௌரகுத்ஸ கோத்திரம், 27/5.6', பூச நட்சத்திரம் 3ம் பாதம், எம்.ஏ. லிட்., சென்னையில் உலக வங்கியில் வேலை புரியும் பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையில் உள்ள தகுந்த பையன் தேவை. போன்: 044-26586038 பெட்டி எண் : 29679

◆ **Iyer girl, Vathima, Ayilyam-3, 27/153, B.Com., (M.Com)., Computer Literate, LIC Agent, seeks professionally Qualified well placed bridegroom with Raghu/Kethu in Lagnam/7th House. Subsect acceptable. Box No. 29680**

◆ Iyer, Vadama, Shadamarshanam, MCA, Revathi, 5.3', 22.11.1977 born MNC at present USA seeks PG/ Professional Brahmin Iyer groom. T. Phone : 044-2238 7742 email: geaswarar@yahoo.com Box No. 29681

◆ Palakkad Iyer, Vadama, Kousikam, Pooram, 1980, 160cms, Good-looking, MNC, Chennai, seeks professionally qualified, well employed groom India/ Abroad. Contact : 044-2381 4248 Box No. 29682

◆ Iyer girl, Srivatsam, Brahacharanam, Thiruvathirai, 1982/ 24/152 cm, BE SWE Infosys Bangalore mars in 7th place seeks professionally qualified upto 30 years grooms only. Cell : 9442039912. Box No. 29683

◆ Iyer, Vadama, Srivatsam, North Arcot, Swathi-2, 5.6', CA, employed, fair, 1981 Dec. Clear horoscope. Seeks North Arcot, Vadama well qualified. placed Iyer grooms aged below 29/30. Ph : 044-22390925. Box No. 29684

◆ Kerala Iyer, Vathimal, 1981, December Born Gowthama Gothram, fair, 160 cms, Maham-1st MCA, Software Programmer employed in MNC, Chennai seeks well-employed BE/MCA/MBA/ACA groom below 30 years from decent Iyer family. Contact Phone : 2232028 cell : 94864-42710 Box No. 29685

◆ Tanjore Iyer, Vadamal, Uthithya, Avittam, 23/170cm, BE (IT), Wheatish S/W Engr. MNC, Bangalore, Rs. 25,000/- seeks Vadamal groom between 26-28, BE/ S/W Engr. preferably employed in Bangalore. Phone : 080-22447642, email: gopuradha@hotmail.com Box No. 29686

◆ **ஐயர், வடமாள், கேட்டை, பராசர கோத்திரம், 10.5.1982, பி.ஏ., 7ல் ராகு உள்ள சாய் பக்தருக்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. ஃபோன்: 2371 5941. பெட்டி எண் : 29687**

◆ Telugu Brahmin, Velanadu, Kowsika, Uthiram-1, 41, 5.3' employed Central Govt., in Chennai, M.Sc., very fair, slim/ good-looking Spinster seeks well employed PG/Professional any Brahmin groom. cell : 98408 25003 Box No. 29688

◆ Iyer, Ashtasahasram, Bharathwajam, Uthirattadhi 4th padam, fair, July 1978, B.E., M.B.A., Software Engineer seeks professionally qualified/well settled boy India/Abroad with clean habits. cell : 09443379655 email: ksreedharan.sai@gmail.com Box No. 29689

◆ Sengunther Sisters 1) 44/154 cms, Uthiram, M.A., B.Ed., PGDCA, Teacher, 11,000/- Private 2) 37/ 160cms, Kettai, M.Sc., HDSE, seek qualified employed unmarried grooms India/Abroad, Mutual/Separate. Caste no bar. Send BHP Box No. 29690

◆ Parents seek boy well settled in U.S. for their daughter working in U.S. with H1visa. B.E., 1982, Iyer, Srivatsam, Moolam III Padam, Contact No. 044-22397769 Box No. 29691

◆ Tamil Iyer, Brahacharanam, Viswamithra, Thiruvathirai, 162 cm, 1978, B.A., PGDCA, seeks professionally qualified with clean habits Boy. Contact : 080-2524 8670 Box No. 29692

◆ Iyer, Vadamal, Kousigam, 1981, Avittam-1, 167 cm, MCA, Software Engineer, Infosys Bangalore seeks professionally qualified (Software Engineering) well employed groom. Contact : 04295-233933 cell : 9443945800 Box No. 29693

◆ Iyer, Ashtasastharam, Srivathsam, Avittam, M.Com., MBA, first semester 26/153 cms, Rahu in 8th place, employed in TCS seeks well qualified employed groom upto 31 years. Subsect acceptable respond with horoscope to Box No. 29694

◆ வடமாள், கௌண்டின்யம், பூரட்டாதி 24/150 இரண்டு டிகிரி சென்னையில் வேலை. தினசரி மாத்திரை சாப்பிடும் (குழந்தை பிறப்பு மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன்) நல்ல நிலையில் உள்ள பெண்ணிற்கு 31 வயதிற்குள் நல்ல வேலையில் உள்ள மணமாகாத பிராமண மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 29695

◆ தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், 25/ 150/B.Sc., DNIIT, PGDHRM MBA Final மூலம்-1, கௌண்டின்யம், சிகப்பு, மாதம் ரூ. 12,500/- வேலையில் உள்ள, தந்தை இந்தியன் வங்கியில் உதவி மேலாளர், நன்கு படித்து வேலையிலுள்ள 31 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. தொலைபேசி : 044-2652 4591 பெட்டி எண் : 29696

◆ Madhwa Kannada, Bharadwaja girl, Uthrattadhi, 33, M.A., Lecturer, Seeks professionally qualified well employed boys below 37, only Madhwa Kannada never married boys reply. Reply with bio-data, Horoscope, Box No. 29697

◆ **Iyer, Vadamal, Athreya, Chithirai, Tulam, Suddha Horoscope 33/M.A., 158, fair, Company Executive seeks professional/P.G. Qualified well settled groom around 37. Contact (044) 24412587 Box No. 29698**

◆ Iyer, Vadama, Kousigam, Poosam, Fair, Pretty, Convent Educated Spinster Graduate, seeks only well settled boys, strictly above 47 years. India/Abroad Contact No. 9884936695 Box No. 29699

◆ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Pooram, 30/165, Post-graduate fair,

good-looking unemployed girl seeks professionally educated well employed groom India/Abroad. Box No. 29700

◆ **Alliance for Brahmin Spinster M.C.A. Bank Officer, Anusham May. 66/155 Details in M. 845822 professionally qualified well employed Brahmin Bachelor Bangalore based preferred Send BHP to ganpatraju@yahho.com Box No. 29701**

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwaja, Moolam-4th 22/5'/MNC, 18,000 seeks Boy below 29, Salary above 25,000 subsect accepted. Only persons with no objection to birth star need apply Ph : 22232963 Box No. 29702

◆ குருக்கள், காஸ்யப கோத்திரம், திருவோணம்-2, 25/150 செ.மீ., எம்.சி.ஏ., சென்னையில் Software MNC பணியிலுள்ள பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். (0) 98417 71420, (0) 94449 36541, (0) 98409 10527 j_blakshmi@yahoo.co.in Box No. 29703

◆ Tamil Iyer, '68/162, Koundinya, Utthiram-2, fair, Beautiful, well-off family, Economics graduate PGDBA, Diploma Computer seeks qualified/ employed/well-settled alliance. India/ Abroad Contact Box No. 29704

◆ Iyer, Brahacharanam, 81 Born, Koundinyam, Uthirattathi, M.Sc., Medical Microbiology, Tutor, Vinayaka Mission Medical College, Karaikal seeks, Professionally qualified, well employed groom, below 31 years. Contact : K. Rajagopal 8A, Type II, Block-7, Neyveli-3, 607 803. 04142-269250

◆ Wanted suitable bridegroom for Iyer Vadamal, Koundinya, Uthirattathi, 44/175 cm, B.Sc., Postal Assistant fair girl. Subsect no bar. Contact Ph: 0431-6543505 K. Visalakshi, Plot No. 31, Door No. 52, venkateswara Street, Jaya Nagar, K.K. Nagar, Trichy - 620 021.

◆ Nair, Revathy, fair, 32, 158, M.Sc., Employed seeks employed groom Vegetarian around 36 any Brahmin/ Same caste. Send BHP to Sindhu P., Postal Assistant, Nagercoil - 629 001.

◆ ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காசியப கோத்திரம்; சுவாதி, எம்.எஸ்ஸி., எம்.ஃபில்., 24/166 செ.மீ., உள்ள பெண்ணிற்கு வடமாள் வரன் தேவை. ஆர். பர்வதவர்த்தினி, 13,P&T காலனி, தியாகராஜ நகர், திருநெல்வேலி - 627 011.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம்; காசியப, மூலம், 23 வயது, 152 செ.மீ., BE Infosys சென்னை சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியர், ரூ. 25,000/- பெண்ணுக்கு Professionally qualified நல்ல நிரந்தரப் பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எஸ்.கே. அனந்தராமன், 25, சாயிராம் அவின்யூ 2வது தெரு, பாலையா கார்டன், மடிப்பாக்கம், சென்னை - 600 091. போன்: 044-22473650.

◆ Iyer, Vadamal, Revathi, Bharatwajam, 1978, 151, M.Com., ADFT., Domestically trained unemployed seeks professionally qualified bridegrooms below 33 middle class. V. Gurumurthy, 10/19 NSK Cross Street, Gangai Nagar, Kallikuppam, Ambattur, Chennai - 600 053. Telephone : 044/26863341.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், பூரட்டாதி, கும்ப ராசி, 38, 5.2', B.Sc., B.Ed., employed in Pvt. School at Chennai. Rs. 6000/- p.m. பெண்ணுக்கு படித்த, வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. எம்.ஆர். நாகராஜன், 70/8, கைலாஷ் செக்டர், சின்னமேட்டுப் பாளையம், திருவொற்றியூர், சென்னை - 600 019.

பொருள் :
வெஜிடேரியன்
பிரியாணி

முதல் பரிசு :
டேபிள் டாப் வெட் கிரைண்டர்
பரிசு பெறும் அதிர்ஷ்டசாலி :
ஜெகா, கும்பகோணம்.



கிரீன்ஸ் அண் கிரெய்ன்ஸ் புலாவ்

தேவையான பொருள்கள் :
பாசுமதி அரிசி - 2 கப்,
பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் - 1 கப்,
ப. மிளகாய் - 10,
தக்காளி - 1 கப்,
கொத்துமல்லி, புதினா - ¼ கப்,
பாலக்கீரை - ¼ கப்,
முளைக்கீரை - ¼ கப்,
முருங்கைக் கீரை (உருவியது) - ¼ கப்,
வெந்தயக்கீரை - ¼ கப்,
கேரட் - ¼ கப்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
எண்ணெய் - 3 குழிக் கரண்டி.

ஊறவைத்து முளை கட்டியவை :
ப. பட்டாணி - ¼ கப்,
ப. மொச்சை - ¼ கப்,
ப. பயிறு - ¼ கப்,



நிலக்கடலை - ¼ கப்

தாளிக்க : பட்டை, கிராம்பு தலா - 4,

சோம்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

சிரக, மிளகுப் பொடி - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,

முந்திரி - 10,

இஞ்சி, பூண்டு விழுது - ½ கப்,

கறிவேப்பிலை - 1 ஆர்க்கு,

மிளகாய், மஞ்சள் பொடி - தலா 1 டீஸ்பூன்,

தேங்காய்ப் பால் - 2 கப்,

தயிர் - 1 கப்,

நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை : முதலில் பாசுமதி அரிசியை தேங் காய்ப் பாலில் அரை மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். குக்கரில் எண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும் பட்டை, கிராம்பு, சோம்பு, முந்திரி போட்டு வெடித்ததும், வெங்காயம், ப. மிளகாய், கறிவேப்பிலை,

இல்லத்தரசி

இம்மாத இல்லத்தரசியைத் தேர்ந்தெடுத்த லக்ஷ்மி மகளிர் மன்ற (சென்னை 61) வாசகியருக்கு நன்றி.

கொத்துமல்லி, புதினா போட்டு நன்கு வதக்கவும்.

பின் தக்காளி, கேரட் போடவும். தக்காளி குழையும் வரை வதக்கிவிட்டு, இஞ்சி, பூண்டு விழுது, மிளகு சீரகப் பொடியைச் சேர்க்கவும். அதனுடன் மிளகாய், மஞ்சள் பொடியையும் சேர்க்கவும்.

பின்னர் தேவையான உப்பு சேர்த்து ஒரு புரட்டு புரட்டி முளைகட்டிய பயறு வகைகளை ஒவ்வொன்றாகப் போட்டு 2 டேபிள் ஸ்பூன் நெய் சேர்த்து 1 கப் தண்ணீர் விட்டு மூடவும். வெயிட் போட வேண்டாம். நன்கு கொதி வந்ததும் 1 கப் தயிர் சேர்த்து பாசுமதி அரிசியை தேங்காய்ப் பாலோடு போட்டு ஒரு கிளறு கிளறி பின்னர் மூடவும். ஐந்து நிமிடங்கள் சிம்மில் வைக்கவும்.

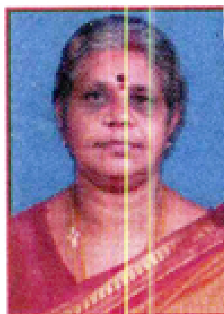
பின்னர் திறந்து பார்த்து அடியோடு இலேசாக ஒரு கிளறு கிளறி குக்கரை மூடி அடுப்பை அணைத்து விடவும். 10 நிமிடங்கள் கழித்து எடுத்து சூடாகப் பரிமாறவும்.

கீரையுடன் கூடிய ஒரு முழு தானிய பிரியாணி தேவையான கலோரிஸ் கொண்டது மட்டுமின்றி சுவையானதும் கூட!

- ஜெகா, கும்பகோணம்.



இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-



• ஜெகா

க்யூட் வாழைப்பூ பால்ஸ் பிரியாணி

தேவையான பொருள்கள் :

வாழைப்பூ உருண்டை செய்ய :

வாழைப்பூ - நடுத்தர சைஸ்,
இஞ்சி - 1 சிறு துண்டு,
பூண்டு - 6,
ப. மிளகாய் - 2,
காய்ந்த மிளகாய் - 2,
முந்திரி பருப்பு - 6,
பெருஞ்சீரகம் - ½ டீஸ்பூன்,
தேங்காய்த் துருவல் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
கொத்துமல்லி - சிறிதளவு,
வெங்காயம் - பெரியது 1,
பொட்டுக்கடலை - ½ ஆழாக்கு,
எண்ணெய், உப்பு - தேவையான அளவு.

பிரியாணி செய்ய :

பாசுமதி அரிசி - 2 ஆழாக்கு,
நெய் - 10 கிராம்,
பட்டை - 1 சிறு துண்டு,
லவங்கம் - 2,
இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 2 ஸ்பூன்,
கொத்துமல்லி - ½ கட்டு,
புதினா - 1 சிறு கட்டு,
வெங்காயம் - 3,
நாட்டுத் தக்காளி - 3,
ப. மிளகாய் - 6,
எண்ணெய் - தேவையான அளவு,
உப்பு - தேவையான அளவு,
தேங்காய் - ½ மூடி.

செய்முறை :

வாழைப்பூ உருண்டை :

முதலில் வாழைப்பூவை நன்கு ஆய்ந்து



* மகாலக்ஷ்மி



* ஆதிரை

மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று சுற்றவும். வாழைப்பூ துருவல் ரெடி. இஞ்சி, பூண்டு, ப. மிளகாய், காய்ந்த மிளகாய், முந்திரி, பெருஞ்சீரகம் இவை அனைத்தையும் நைசாக மிக்ஸியில் அரைக்கவும். பொட்டுக்கடலையை நைசாகப் பொடிக்கவும். வெங்காயம், கொத்துமல்லியைப் பொடியாக நறுக்கவும்.

இப்போது ஒரு பாத்திரத்தில் வாழைப் பூத் துருவல், தேங்காய்த் துருவல், அரைத்த விழுது, பொட்டுக்கடலை பொடித்தது, வெங்காயம், கொத்துமல்லி அனைத்தையும் தேவையான உப்பு சேர்த்து நன்கு பிசிறி குட்டிக் குட்டி உருண்டைகளாக உருட்டவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் காய்ந்ததும் மிதமான தீயில் உருண்டைகளைப் போட்டுப் பொன்னிறமாக எடுக்கவும்.

பிரியாணி : பிரஷர் பேனில் நெய் ஊற்றி காய்ந்ததும், பட்டை, லவங்கம், இஞ்சி பூண்டு விழுது தாளிக்கவும். பிறகு நீளமாக அரிந்த வெங்காயம், ப. மிளகாய் சேர்க்கவும். பிறகு பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லி, புதினா, தக்காளியைச் சேர்த்து தக்காளி கரையும் வரை நன்கு வதக்கி தேவையான அளவு உப்பு சேர்க்கவும். பிறகு தேங்காய்ப் பால் 2 கப் தண்ணீர் 1 கப் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும்.

நன்கு கொதித்ததும் கழுவி வைத்துள்ள பாசுமதி அரிசியைச் சேர்க்கவும். நன்கு ஆவி வந்ததும் வெயிட் போட்டு அடுப்பை சிம்மில் வைத்து 10 நிமிடங்கள் கழித்து இறக்கவும்.

பிரியாணியை திறந்ததும் நன்கு கிளறி பொரித்து வைத்துள்ள வாழைப்பூ உருண்டைகளைச் சேர்த்துப் பிரியாணியைப் பரிமாறலாம்.

- ஆதிரை வேணுகோபால்,
சென்னை - 94.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

வெஜ் மட்டர் பிரியாணி

தேவையான பொருள்கள் :

கொண்டைக்கடலை - 1 பிடி,
பட்டாணி - 1 பிடி,
சோயா - 1 பிடி (மூன்றும் முளை கட்டியவை)
இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 2 ஸ்பூன்,
வெங்காயம் நறுக்கியது - ¼ கிலோ,
நெல்லிக்காய் விழுது - 2 ஸ்பூன்,
தக்காளி நறுக்கியது - ¼ கிலோ,
உருளைக்கிழங்கு - ¼ கிலோ,
கேரட் - 50 கிராம்,
பீன்ஸ் - 50 கிராம்,
காலிஃப்ளவர் - 50 கிராம்,
குடைமிளகாய் - 50 கிராம்,
புதினா - சிறிய கட்டு,
அரிசி - 2 கப்,
கரம் மசாலா - 2 ஸ்பூன்,
தேங்காய் - 1 மூடி,
ப. மிளகாய் - 10,
கொத்துமல்லித் தழை - சிறியது,
மு. பருப்பு - சிறியது,
பனீர் (கட்டி) - 1 கப்,
பிரட் - 4 (நெய்யில் வறுத்தது)
எண்ணெய் - சிறிது,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை : பயறு வகையைச் சிறிது உப்புப் போட்டு வேகவைத்துக் கொள்ளவும். எண்ணெய் விட்டு அதில் மசாலா சாமான்கள், கரம் மசாலா போட்டு, பின் வெங்காயத்தைச் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும்.

தேங்காய், ப. மிளகாயை நன்கு அரைத்து அதில் போடும் முன் காய்களை

நன்கு வதக்கி தேங்காய் விழுது, இஞ்சி, பூண்டு விழுது, நெல்லிக்காய் விழுது சேர்த்து நன்கு கிளறவும். நன்கு சுருள வரும்போது, புதினாவைச் சேர்த்துக் கொள்ளவும். உப்பு, தேவையானால் காரப்பொடி போட்டு அளவாக 4½ கப் தண்ணீர் இதில் பயறு வேகவைத்த தண்ணீரையும் சேர்க்கலாம். நன்கு கொதி வந்தவுடன், வாணலியில் சிறிது நெய் விட்டு அரிசியை வறுக்கவும். 5 நிமிடங்கள் போதும். பின் கொதிக்கும் நீரில் அரிசியைப் போட்டு மூடிவிடவும். அடுப்பை சிம்மில் வைத்து 10 நிமிடங்கள் கழித்து திறந்து அதில் பயறு வகைகளை சேர்த்துக் கிளறி மேலும் 10 நிமிடங்கள் விடவும். கடைசியாக, பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லித் தழை, பனீர், பிரட், முந்திரி பருப்பு (நெய்யில் வறுத்தது) போட்டு நன்கு கிளறி விடவும்.

- சுதா பாலசுந்தரம், மதுரை.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

கோதுமை பிரியாணி

தேவையான பொருள்கள் :

கோதுமை நொய் - ½ கிலோ,
வெங்காயம் - 4,
பச்சை மிளகாய் - 6,
கடலை பருப்பு - 1 கிண்ணம்,
இஞ்சி - சிறு துண்டு,
பூண்டு பெரியது - 2,
டால்டா, நெய் - 100 கிராம்,
மிளகாய்த் தூள் - 3 தேக்கரண்டி,
தக்காளி - 4,
பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய், ஜாதிக்காய் கலந்தது - 1 தேக்கரண்டி,
பிரிஞ்சி இலை - சிறிது,
உப்பு - தேவையான அளவு மற்றும் அனைத்துக் காய்கறிகள் - ½ கிலோ.

செய்முறை :

முதலில் கோதுமை நொய்யைத் தண்ணீரில் கழுவி, தண்ணீரை ஒட்ட வடித்தபின் வாணலியில் இரண்டு, மூன்று தேக்கரண்டி நெய் விட்டு, நொய்யை வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் 1 கிண்ணம் நொய் என்றால் ஒன்றரை கிண்ணம் தண்ணீர் என்ற அளவில் ஊற்றி, வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். இஞ்சி, பூண்டு விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். வெங்காயம், பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். தக்காளியையும் அரிந்து கொள்ளவும். கடலை பருப்பை கால் மணி நேரம் ஊறவைத்துக் கழுவி எடுத்துக் கொள்ளவும்.

சமைப்பானில் டால்டா ஊற்றி காய்ந்ததும், பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய், ஜாதிக்காய், பிரிஞ்சி இலை போட்டு சிவந்தவுடன், வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், தக்காளி சேர்த்து வதக்கவும். அத்துடன் இஞ்சி, பூண்டு விழுதையும் சேர்த்து வதக்கவும். அனைத்தையும் வதக்கியவுடன், காய்கறிகளைத் தண்ணீரில் அலசி, பிழிந்து, இத்துடன் சேர்த்து வதக்கவும். பின் கடலைப் பருப்பையும் சேர்க்கவும். பின்னர் காய்கறிகள் வேகும்



வீட்டு வாசல் பூட்டை வாசல் தாழ்ப்பாளிலேயே மாட்டி வைப்பவரா நீங்கள்? எச்சரிக்கை. கதவிலேயே தொங்க விடுவதனால் கள்ளச்சாவி தயாரிக்க எளிதில் முடியும்/உதவும். எனவே பூட்டை உள்பக்கமாகப் பூட்டி வைப்பதே பாதுகாப்பானதும்!

- ஆர். சாரதா, திருவான்மியூர்.

டீவி, விசிடி என எந்த ரிமோட்டாக இருந்தாலும் கைதவறி விழுந்தால் உடைந்துவிடும். இதைத் தவிர்க்க, ரிமோட்டைச் சுற்றி நான்கு ரப்பர் பாண்டை போட்டு விட்டால் போதும். கீழே விழுந்தாலும் உடையாது.

- ஜெயா சுப்ரமணியன், மும்பை.



அளவுக்குத் தண்ணீர் விட்டு, உப்பு, மிளகாய்த் தூள் சேர்த்து நன்கு கலக்கி விட்டு, மூடி போட்டு வேகவைக்கவும்.

பதினைந்து நிமிடங்களில் வெந்து விடும். வெந்தபின் தண்ணீர் வற்றி, தளதள வென்று தொக்காக இருக்கும். இத்துடன் வேகவைத்த கோதுமை நொய்யைக் கொட்டி, நன்கு கிளறி, சுற்றிலும் நெய் விட்டு, புதினா, கொத்துமல்லி தழைகளும் தூவி சமைப்பானை மூடி, கிண்டு போட்டு, ஐந்து நிமிடம் அடுப்பில் வைத்திருந்து இறக்கி விடவும். இப்போது கோதுமை பிரியாணி ரெடி.

- வெ. விஜயலட்சுமி
வெங்கடாசலம், வந்தவாசி.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

காளான், காலிஃப்ளவர் பிரியாணி

தேவையான பொருள்கள் :

பாசுமதி அரிசி - 200 கிராம்,
பட்டன் காளான் - 1 பாக்கெட்,
காலிஃப்ளவர் - 1,
வெங்காயம் - 100 கிராம்,
தக்காளி - 4,
தேங்காய்ப் பால் - 2 தம்ளர்,
பச்சை மிளகாய் - 7, 8
இஞ்சி, பூண்டு விழுது - தலா 1 ஸ்பூன்,
குங்குமப் பூ - சிறிது,
புதினா, கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை, உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு,
ஜாதிக்காய்ப் பொடி - 1 சிட்டிகை
ஏலம், கிராம்பு, பட்டை - தலா 3,
எலுமிச்சை ஜூஸ் - ½ மூடி.

செய்முறை :

அரிசியைக் கழுவி சிறிது நேரம் ஊறவிடவும். காளான், காலிஃப்ளவர் சுத்தம் செய்து உப்பு கலந்த சுடுதண்ணீரில போட்டு அலசி வைக்கவும்.

வெங்காயம், ப. மிளகாய், தக்காளி நறுக்கி தனியே வைக்கவும். குக்கரில் எண்ணெய் (அ) நெய் விட்டு பட்டை, கிராம்பு தாளித்து வெங்காயத்தைச் சேர்த்து வதக்கவும். நறுக்கிய வெங்காயத்தில் பாதியை சேர்த்தால் போதும். வெங்காயம் நன்கு சிவந்ததும் தக்காளி, மிளகாயைச் சேர்த்து வதக்கவும்.

பிறகு இஞ்சி பூண்டு விழுது புதினா சேர்த்து வதக்கவும். பச்சை வாசனை போனதும் கறிவேப்பிலை, காலிஃப்ளவர் சேர்த்து வதக்கி அதற்குப் பிறகு நறுக்கிய காளான் சேர்த்துக் கலந்து உப்பையும், ஊறவைத்த அரிசியையும் வடிகட்டிச் சேர்க்கவும்.

நன்றாகக் கலந்து வந்ததும், பாலை விட்டு கலந்து விட்டு மூடி போடவும். மீதி வெங்காயத்தைக் கொஞ்சமாக எண்ணெய் விட்டுப் பொரித்து எடுக்கவும். இலேசான சூட்டில் உள்ள பால் விட்டு குங்குமப்பூவைக் கரைத்து வைக்கவும். குக்கரின் 1 விசில் வந்ததும் இறக்கிவிட்டு, ஆறியதும் திறந்து குங்குமப்பூ, ஜாதிக்காய்ப் பொடி மல்லி சேர்த்துக் கலந்து மேலே வறுத்த வெங்காயத்தைத் தூவி அலங்கரிக்கவும். எலுமிச்சை ஜூஸ் பிழிந்து விடவும்.

- கே. மீனாக்ஷி, கரூர்.

பிரசுரத்துக்கு....

வெஜிடபிள் கிரீன் கோப்தா பிரியாணி

தேவையான பொருள்கள் :

பிரியாணி அரிசி - 250 கிராம்,
பீன்ஸ்+காரட்+பட்டாணி வெட்டியது - 100 கிராம்,
பெரிய வெங்காயம் வெட்டியது - 1,
தக்காளி - 3,
புதினா+கொத்துமல்லி - சிறிது,
கரம் மசாலாத் தூள் - 1 ஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய்+பூண்டு+இஞ்சி அரைத்தது - 1 டீஸ்பூன்,
மிளகாய்த் தூள் - ¼ ஸ்பூன்,
முந்திரி பருப்பு - 5,
நெய் - 50 கிராம்,
தேங்காய்ப் பால் - 2 தம்ளர்,
உப்பு - தேவையானது.

கோப்தா செய்வதற்கு :

வெண்ணெய் - 100 கிராம்,
மைதா - 100 கிராம்,
சீஸ் துருவி - 100 கிராம்,
தண்ணீர் - 100 மிலி,
அரைக்கீரை+வல்லாரை+பொன்னாங் கண்ணிக் கீரைகள் சுத்தம் செய்யப் பட்டவை - 1 கப், உப்பு - தேவையான அளவு,
பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் - 1.

செய்முறை : ஒரு பாத்திரத்தில் 100 மிலி தண்ணீர் ஊற்றி, அது கொதித்த வுடன், அதில் மைதா போட்டுக் கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும். கெட்டியானவு டன், கீரைகள், பச்சைமிளகாய், உப்பு, துருவிய சீஸ் ஆகியவற்றைப் போட்டு நன்கு கலந்து சிறு சிறு உருண்டைகளாகச் செய்து எண் ணெயில் பொன்னிறமாகப் பொரித்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

காப்பர் பாட்டம் குக்கர் வைத்து அதில் நெய் ஊற்றி காய்ந்தவுடன் அதில் அரிந்த வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்கி தக்காளி போட்டு அதையும் வதக்கிப் பூண்டு + இஞ்சி + பச்சை மிளகாய் பேஸ்ட் போட்டு வதக்கி கரம் மசாலா, மிளகாய்த் தூள் போட்டு அத்துடன் காய்கறிகளையும் போட்டு நன்கு கலந்து உப்பு சேர்த்து, சிறிது தண்ணீர் தெளித்து வேகவிடவும்.

பின் தேங்காய்ப் பால், தண்ணீர் தேவையான அளவு சேர்த்து கொதித்த வுடன் ஊறவைத்து, தண்ணீர் வடித்த அரிசி போட்டு நன்கு வேகவிடவும். தண் ணீர் குறைந்தவுடன் அடுப்பை சிம்மில் வைத்து 10 நிமிடங்கள் மூடி வேகவிடவும்.

பின் திறந்து கொத்துமல்லி+புதினா, நெய்யில் வறுத்த முந்திரி, கிரீன் கோப்தா ஆகியவற்றைப் போட்டு நன்கு கலந்து விட்டுப் பரிமாறலாம். இதில் கீரை+ காய்கறி இருப்பதால் சீஸ் மணத்துடனும் அதிக சுவையுடனும் இருக்கும். இதில் எல்லாம் அரைத்துச் சேர்த்து இருப்பதால் சாதத்தில் இருந்து எதையும் எடுத்து வைக்காமல் சாப்பிட வசதியாக இருக்கும்.

குறிப்பு : வெந்தயக்கீரை, பசலை என நமக்குத் தேவையான கீரைகளைப் போட்டுக் கொள்ளலாம்.

- சி. மகாலட்சுமி சந்திரசேகரன், புத்தூர்.

தோசைக்கு உளுத்தம் பருப்பு ஊறவைக்கும் போது கூடவே சிறிது வெந்தயமும், ஒரு கரண்டி கடலைப் பருப்பும் சேர்த்துப் போடுங்கள். தோசை பொன்னிறமாகவும், சுவையா கவும் இருக்கும்.

- க. கலாவதிமணியன், பெரணமல்லூர்.





ஜனவரி 2007-ல் வெளியான ஆன்மிகப் போட்டி -1க்கான விடைகள் :

1) பம்பை 2) பழனி 3) திருச்சானூர் 4) ஆஞ்சநேயர் 5) கூத்தனூர் 6) அகலிகை 7) மீன் 8) அரசமரம்.

வந்து குவிந்த கூப்பன்களிலிருந்து, விடைகளைச் சரியாக எழுதிய இருபது நபர்களைக் குலுக்கல் முறையில் தேர்ந்தெடுத்தார் 'கல்கி' நிறுவனத்தின் நிர்வாக இயக்குநர் திருமதி சீதா ரவி.

ஸ்மார்ட் க்ரியேஷன்ஸ் வழங்கும் ரூ. 500/- மதிப்புள்ள பொருள்களைப் பரிசாகப் பெறும் அதிர்ஷ்டசாலிகள்

1. எஸ். ராதா, சென்னை - 75, 2. ஆர். ராஜலட்சுமி, கோவை - 11, 3. எஸ். ஹம்ஸா பானுமதி - குரோம்பேட்டை, 4. கே. மைதிலி ஹைதராபாத் - 50 5. மாலினி, டெல்லி - 91, 6. மனோன்மணி ராகவன் - பாண்டிச்சேரி, 7. அ. சக்திமதி, வேதாரண்யம், 8. சி. சசிரேகா, மங்களூர் 9. என். லக்ஷ்மி, வேலூர் - 6, 10. எம். மலர்விழி, பெரம்பலூர், 11. ஏ.ஆர் உஷா, பெங்களூர் - 54, 12. பத்மா சதாசிவன், மும்பை - 37, 13. கே வஸந்தா, பெங்களூர் - 11, 14. சாவித்திரி சுப்ரமணியன், மும்பை - 02, 15. கே. ஜானகி, கடலூர் - 2, 16. பி. மைதிலி, கோபிசெட்டிபாளையம், 17. எம். கீதா, ஈரோடு, 18. வி.கே. யசோதா, மயிலாப்பூர், 19. கே. தனலட்சுமி தூத்துக்குடி, 20. கி. ஜெ. ரஞ்சனி, ஓசூர் - 635 109.

வெற்றி பெற்ற வாசகர்களுக்கு வாழ்த்துக்கள்!

கலந்து கொண்ட அனைவருக்கும் நன்றி.

மேனி கமகமக்க

மேட்டூரிலிருந்து எஸ். சௌந்தரவல்லி.

தினமும் நன்றாக, நல்ல வாசனையுள்ள சோப் உபயோகித்துத்தான் குளிக்கிறேன். ஆனாலும் அக்குள் பகுதியில் வியர்வை நாற்றத்தைத் தவிர்க்க முடியவில்லை. வெளியில் செல்கிறபோது தர்ம சங்கடமாக உணர்கிறேன். என்ன செய்வது?

அக்குள் பகுதியிலுள்ள அபோக்ரைன் சுரப்பிகளிலிருந்து வியர்வை கசிகிற போது, அந்த இடத்தில் அபரிமிதமாக உள்ள பாக்டீரியாக்கள் வியர்வையுடன் கலப்பதனாலேயே நாற்றம் வீசுகிறது. அளவுக்கதிக சுத்தமாக இருப்பதுதான் இதற்கான முதல் சிகிச்சை. அக்குள் பகுதியிலுள்ள ரோமங்களை அகற்றி விடவும். நீங்கள் அணிகிற உடையும் வியர்வை நாற்றத்தை அதிகப்படுத்தும். எனவே வியர்வையை உறிஞ்சக் கூடிய காட்டன் ஆடைகளையே அணியவும்.

டியோடரண்டுகளை உபயோகித்தால் நாற்றம் இருக்காது. ஆன்ட்டி பெர்ஸ் பிரன்ட்டும் உபயோகிக்கலாம். இது அந்த இடத்தில் வியர்வை சுரப்பதையே கட்டுப்படுத்தும். குறிப்பிட்ட ஓர் இடத்தில் மட்டும்தான் இது வியர்வையைக் கட்டுப்படுத்துமே தவிர, மற்ற இடங்களை ஒன்றும் செய்யாது. ஆன்ட்டி பெர்ஸ்பிரண்ட் உபயோகிப்பதில் தவறொன்றும் இல்லை.

அரோமா கலந்த பாத் சால்ட்டுகள் கிடைக்கின்றன. அவற்றை உபயோகிக்கலாம்.

உப்புத்தூளுடன், எலுமிச்சை சாறு கலந்து, குளிக்கும் தண்ணீரில் விட்டு உபயோகிக்கலாம்.

குளிப்பதை ஏதோ அவசரக் கடமையாக நினைத்துச் செய்யாமல் நிதானமாகக் குளிக்கவும். ஸ்பான்ஜ், பாத் டவல் உபயோகித்து உடல் முழுக்கத் தேய்த்துக் குளிக்கலாம். முதுகுப் பகுதியை சுத்தமாக்க பேக் பிரஷ் (Back Brush) உபயோகிக்கலாம். கால்களைச் சுத்தப்படுத்த பியூமிஸ் ஸ்டோன் உபயோகிக்கலாம். பீர்க்கங்காய் நாரு உபயோகித்து உடல் முழுக்கத் தேய்த்துக் குளிப்பது நல்லது. ஸ்க்ரப் உபயோகிப்பது சருமத்தில் உள்ள இறந்த செல்களை நீக்கும். குளித்த பிறகு பாடி லோஷனும், குளிக்கும்போது பாத் ஆயில் மற்றும் பாத் சால்ட்டும் உபயோகிப்பது உங்கள் பிரச்னைக்கு முற்றுப் புள்ளி வைக்கும்.

எடப்பாடியிலிருந்து ஸ்வர்ணலதா.

வெளியே கிளம்பும்போது எனக்குத் தெரிந்த வரையில் நானே சுயமாக மேக்கப் போட்டுக் கொள்கிறேன். கண்களுக்கு மேக்கப் போடத்



அழகுக்கலை நிபுணர் **வசுந்தரா**

தான் சரியாகத் தெரிய வில்லை. அதை விளக்க முடியுமா?

கண்களுக்கான மேக்கப் சரியாக இல்லாவிட்டால், மற்ற மேக்கப் எதுவுமே எடுபடாது. கண்களைக் கவர்ச்சியாக, பளீரென எடுத்துக்காட்டி, முகத்தின் வசீகரத்தையும் பல மடங்கு அதிகரிக்கக்கூடியது கண் களுக்கான மேக்கப்.

ஐப்ரோ பென்சிலால் புருவங்களை அதே திசையில் டச்சப் செய்யவும், ஐ



..ன்ன செய்யணும்?

ஷேடோவைத் தேர்ந்தெடுக் கவும். இது உங்கள் உடை யின் நிறத்துக்கேற்பவோ அல்லது பிங்க், பீஜ் மாதிரி யான பொதுவான நிறத் திலோ இருக்கலாம். அடுத்து ஐ லைனர், (ஜெல் வடிவிலான ஐ லைனர்) உபயோ கித்து கண்களின் வடிவத்தை எடுப்பாகக் காட்டச் செய்யலாம். மஸ்காரா உபயோ கித்தால் இமைகள் விரிந்தும், பரந்தும், அடர்த்தியாகவும் காணப்படும். தேவைப் பட்டால் கண்களின் உள்ளே காஜல் போடலாம். ஐ லைனர், மஸ்காரா போன் றவை வாட்டர் ப்ரூஃபாக இருக்கும்படி தேர்ந்தெடுத்தால் வியர்வையோ, தண் ணீரோ பட்டு அழியாமல் இருக்கும்.

தஞ்சாவூரிலிருந்து எல். மகேஸ்வரி.

எனக்கு வயது 35. மார்பகங்கள் மிகவும் சிறுத்துக் காணப்படுகின்றன. இந்தப் பிரச்னைக்கு பியூட்டி பார்லரில் சிகிச்சை உள்ளதாகக் கேள்விப்பட்டேன். அது நிஜமா?

மார்பகங்களின் அளவுகளை அதிகரிக் கச் செய்வது என்பது மிகக் கஷ்டமானது. அளவு அதிகமானால் சிலருக்குத் தொய் வும் அதிகமாகலாம்.

ஆயில் மசாஜ் செய்வது ஓரளவு பலன் தரும். உடல் பருமன் இலேசாக அதிகரிக் கும்போது, மார்பகங்களின் அளவும் கொஞ்சம் கூடும். மார்பகங்களுக்கான பயிற்சிகள், அவ்விடத்துத் தசைகளைத் தொய்வின்றி, உறுதியாக வைக்க உதவும். மார்பகங்களுக்கான கிரீம்கள் கிடைக்கின் றன. ஜெல் வைத்த பிரா கிடைக்கிறது. இதெல்லாம் மார்பகங்களை ஓரளவு எடுப் பாகக் காட்ட உதவும். தினசரி குளிக்கும் முன் ஆலிவ் ஆயில் தடவி கீழிருந்து மேலாக மசாஜ் செய்வது நல்ல பலன் தரும். ●

இப்போது குளிர்காலம். கை, கால், முகம் வறண்டு போகும். இதற்குத் தேங்காய்ப் பால் எடுத்து (கெட்டுப் போன தேங்காய் இருந்தால் தூரப் போட வேண்டாம்). அதில் எலுமிச்சம் பழச்சாறைப் பிழிந்து உடம்பெல்லாம் தடவிக் கொண்டு கடலை மாவு போட்டுக் குளித்தால் சருமம் பட்டுப் போல் மினுமினுக்கும்.

- உஷா கணேசன், விஜயவாடா.



இவை எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!

பட்டுப் பட்டா தோசை!

வீட்டுச் சுவர்களை அலங்கரிக்கும் காலண்டர்கள், போட்டோக்கள், இவற்றை அவ்வப்பொழுது இடம் மாற்றி மாட்டுங்கள். வித்தியாசமான கோணங்களில் மனதைக் கவரும்.

- மீராமணி, உள்ளகரம்.

2 கப் ரவைக்கு ¼ கப் அரிசி மாவு, ¼ கப் புளித்த மோர் விகிதத்தில் கரைத்து குறைந்தபட்சம் இரண்டு மணி நேரமாவது ஊறவைத்து வார்த்தால், ரவா தோசை பட்டு பட்டாக வரும்.

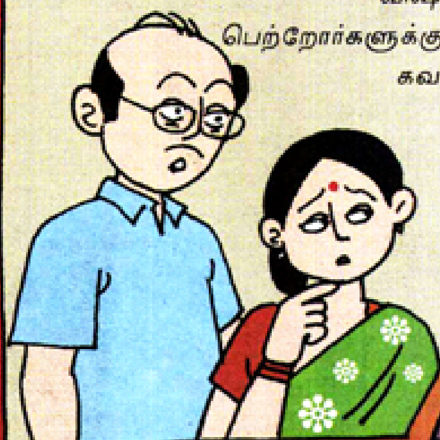
- ஆர். ஜானகி ரங்கநாதன், சென்னை - 4.

மிளகாய் வறுக்கும்முன் வாணலியில் உப்பை முதலில் வறுத்து, அதில் மிளகாயை வறுத்தால் நெடி அடிக்காது.

- வசந்தா, கோவை.

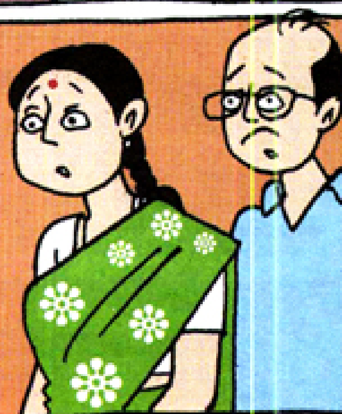
குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை பெண்கள் உளுத்தம் பருப்பில் சர்க்கரை போட்டு நெய்யில் கிளறிச் சாப்பிட்டால் எந்த மூட்டுவலியும் இருக்காது. அந்தக் காலத்தில் நாங்கள் இதுதான் சாப்பிட்டோம். இப்பொழுது எந்த வலியும் இல்லை. அதனால் பெண்கள் 50 வயது வரை உளுத்தம் பருப்பு அல்வா சாப்பிட்டால் எலும்பு வலி எடுக்காது.

- ஆர். சாந்தகுமாரி, ராம்நகர்.

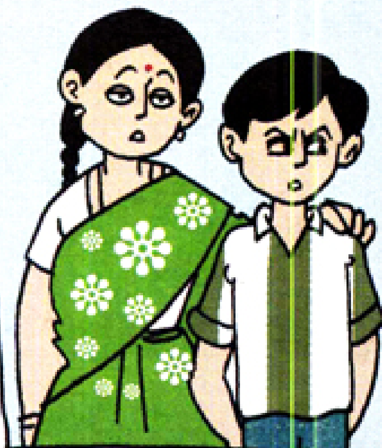

ப்ளஸ் டூ மாணவன்
விஷாலின்
பெற்றோர்களுக்கு ஒரே
கவலை...


விஷால் அடிக்கடி
எரிந்து விழுகிறான்...


மரியாதை
குறைவாகப்
பேசுகிறான்.
கெட்ட
வார்த்தைகளை
உபயோகிக்கிறான்.




படிப்பில் என்னவோ
'அபவ் ஆவரேஜ்'
பிள்ளைதான்!
இருந்தாலும்...


விஷாலின் அம்மா அவனை
என்னிடம் அழைத்துக்
கொண்டு வந்தார்...

"எவ்வளவு நாட்களாக விஷாலிடம் இப்படி ஒரு மாற்றத்தை நீங்கள் கவனிக்கிறீர்கள்?" என்று கேட்டபோது, "பத்தாம் வகுப்பு முடிக்கும்போது கூட அவன் ஒழுங்காகத்தான் இருந்தான். அதற்கு அப்புறம்தான் இப்படி நடந்து கொள்கிறான். பள்ளிக்கூடத்தில் அவனுடைய நண்பர்கள் வட்டாரம் சரியில்லை என்று நான் நினைக்கிறேன். இவனுடைய பேச்சு வழக்கம் காரணமாக இவனுடைய அப்பா, இவனிடம் பேசுவதைக் குறைத்துக் கொண்டு விட்டார். 'அனாவசியமாக இவனிடம் பேச்சுக் கொடுத்து எதற்கு என் மரியாதையைக் கெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்? என்று அவர் கேட்கிறார்" என்று மிகவும் வருத்தமாகப் பேசினார் அந்தத் தாய்.

"என்னிடம் பேசும்போது, அம்மா என்ற மரியாதை கொடுப்பதில்லை என்பது மட்டுமில்லை; அவன் நிறைய கெட்ட வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துகிறான்; அதுபோன்ற வார்த்தைகளை நானோ, என் கணவரோ வாழ்நாளில் பயன்படுத்தியது இல்லை. அவன் அப்படிப்பட்ட வார்த்தைகளைப் பேசுகிறபோது, இவன் நம் குடும்பத்தில் பிறந்த பையன்தானா? என்று சந்தேகம் வந்து விடுகிறது" என்று கண்கலங்கினார்.

அடுத்து, விஷாலிடம் தனியாகப் பேசினேன். "என்ன பிரச்னை?" என்று கேட்டேன். அவன் கூறினான் : "மேடம், நான் ஸ்கூலிலிருந்து வந்தவுடன், ஒருநாளைப் போல இன்னிக்கு ஸ்கூலில் என்ன நடந்தது? எந்த டீச்சர் என்ன சொல்லிக் கொடுத்தார்?' என்று ஆரம்பித்து அடுத்தடுத்து கேள்விகளால் துளைத்து எடுத்து விடுவார். கூடப் படிப்பவர்கள் யாராவது போன் பண்ணினால், 'யார் பேசினது? பையனா? பெண்ணா? என்ன பேசினாய்?' என்று கேள்விக் கணைகள் ஆரம்பமாகிவிடும். எனக்குத் தெரியாமல் என் ஸ்கூல் பையைக் குடைந்து பார்க்கிறார்கள். நான் தவறாக ஒன்றும் செய்யவில்லை என்று எனக்குத் தெரியும். ஆனாலும் எனக்கென்று ஒரு பிரைவசி வேண்டாமா?" என்று சொன்னான்.

அடுத்த சந்திப்பில் நான் விஷாலுடன் பேசியபோது, அவன் கெட்ட வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துவதைப் பற்றிக் கேட்



டீன் ஏஜ் சவால்கள் 4

சரஸ் பாஸ்கர்

மனநல ஆலோசகர்

வித்தியாசம் புரியாத விஷால்!

டேன். அவன் என்ன விளக்கம் கொடுத்தான் தெரியுமா? "என் அம்மா, 'என்னை ஒரு ஃப்ரண்ட் மாதிரி நினைத்துக் கொள்; எந்த விஷயமானாலும் தயங்காமல் என்னிடம் பகிர்ந்து கொள்' என்று அடிக்கடி சொல்லுவார்; அதனால்தான் நான் பள்ளிக்கூடத்தில் என் நண்பர்களுடன் பேசும் போது எப்படி கேஷுவலாக இருப்பேனோ, அப்படியே அம்மாவிடமும் பேச ஆரம்பித்தேன். ஆனால் அம்மா அதை ஃப்ரெண்ட்லியாக எடுத்துக் கொள்ளாமல், கோபித்துக் கொள்கிறார்" என்றான்.

பெற்றோர்களும், பிள்ளைகளும் ஒரு விஷயத்தைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். பெற்றோர் - பிள்ளைகள் உறவு இப்போது மாறி விட்டது. எனவே, பெற்றோர்கள் 'நாங்கள் இருக்கிறோம்' என்ற நம்பிக்கையை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

இவர்களது பிரச்னையின் சாரம் இதுதான்; மகன் தன்னுடைய சந்தோஷத்தையும், வருத்தத்தையும் தன்னுடன் சகஜமாகப் பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டும் என்று அம்மா விரும்புகிறார். மகனுக்கும் அந்த அணுகுமுறை பிடித்திருந்தாலும், தனக்கு வேண்டிய பிரைவசியை அம்மா மதிக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறான். அம்மா தனது பிரைவசியில் மூக்கை நுழைக்கிறபோது அவனுக்கு எரிச்சல் வருகிறது; கோபத்தில், அம்மாவையும், தன் நண்பர்களுள் ஒருவராக நினைத்து, கொச்சையாகத் திட்டி விடுகிறான். கெட்ட நண்பர்களின் சகவாசத்தால் வந்த பாதிப்பு இது என்று சொல்லி அம்மா, அவனுடைய நண்பர்களுடன் பேசவும், பழகவும் தடைபோட்டு விட்டார். இதனால் பிரச்னை தீவிரமானதே ஒழிய தீரவில்லை.

'நீ எந்த ஒரு விஷயமானாலும், உன்னுடைய பெற்றோர்களுடன் தயக்கம் ஏதுமில்லாமல், வெளிப்படையாகப் பேசலாம்' என்று சுதந்திரத்தை விஷாலுக்கு அவன் பெற்றோர்கள் அளித்திருக்கிறார்கள். இதில் தவறு ஒன்றுமில்லை. ஆனால் அந்தச் சுதந்திரத்தை யாரிடம், எப்படி, எப்போது, எங்கே, எவ்வாறு பயன்படுத்த வேண்டும் என்று அவனுக்குத் தெரியவில்லை. அதனால்தான் நண்பர்களுடன் பேசுவதற்கும், பெற்றோர்களுடன் பேசுவதற்கும் இடையில் உள்ள வித்தியாசம் அவனுக்குப் புரியவில்லை.

பெற்றோர்களும், பிள்ளைகளும் ஒரு விஷயத்தைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். பெற்றோர் - பிள்ளைகள் உறவு இப்போது மாறி விட்டது. எனவே, பெற்றோர்கள் 'எந்த நேரத்திலும், உன் எண்ணங்களையும், உணர்வுகளையும், பகிர்ந்து கொள்ளவும், ஆறுதல் அளிக்கவும் ஆலோசனைகள் வழங்கவும் நாங்கள் இருக்கிறோம்' என்ற நம்பிக்கையை ஏற்படுத்த வேண்டும். அதே சமயம், 'உனக்கென்று தேவைப்படும் பிரைவசியையும் நாங்கள் மதிக்கிறோம்' என்ற சூழ்நிலையையும் உருவாக்க வேண்டும். பிள்ளைகள், பெற்றோர்களை நண்பர்களாகக் கருதி அவர்களுடன் மனம் விட்டுப் பழக வேண்டும்; அதே நேரத்தில் அவர்களின் வயதையும், அனுபவத்தையும் மனஉணர்வையும் மதிக்க வேண்டும்."

இன்னொரு விஷயத்தையும் விஷாலிடம் கூறினேன் : "நண்பர்களிடம் பேசும் போது நாகரிகமில்லாத வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துவதால்தானே உன்னையும் மீறி பெற்றோர்களுடன் பேசுகிறபோதும் அப்படிப்பட்ட வார்த்தைகள் வந்து விடுகின்றன? எனவே, இனி நண்பர்களிடமும் அதுபோன்ற வார்த்தைகளைத் தவிர்க்கலாமே!"

என் ஆலோசனையைக் கடைப்பிடித்ததில், நல்ல பலன் கிடைத்திருப்பதாக விஷாலின் அம்மா சொன்னபோது மகிழ்ச்சியாக இருந்தது.

சந்திப்பு : **எஸ். சந்திரமௌலி**

படம் : **ஸ்ரீஹரி**

சிறுகதை

தான்... தன் சுகம்!

தியாகு ஆபீஸ் கிளம்பும் நேரம் - அவசர அவசரமாக இடுப்பு பெல்ட்டை சரிசெய்தவண்ணம் சொன்னான். "சுசீ... ராத்திரி வீட்டுக்கு வர கொஞ்சம் லேட்டாகும் விமலாவோட செமஸ்டர் ஃபீஸ் விஷயமா அப்பாவைப் பார்த்துப் பேச வேண்டியிருக்கு..."

"போச்சுடா... எப்பவும் இதே பிடுங்கல் தான்! தெரியாமத்தான் கேட்கறேன். அத்தைக்கும், மாமாவுக்கும் நீங்க மட்டுந்தான் மகனா? உங்க தம்பியோடதானே இருக்காங்க...? இந்தத் தடவை ஃபீஸ் கட்டறதை அவர் பார்த்துக்க மாட்டாரா? எந்த ஒரு செலவுன்னாலும் உங்கப்பா... அம்மாக்கு 'நம்ம பணம்'தான் கண்ணுல படுமா? சே... சே... தனிக்குடித்தனம் வந்தாலும் பிக்கல், பிடுங்கல் இல்லாம நிம்மதியா இருக்க முடியலை."

"கூல் டவுன் சுசீ... என் தம்பி என்னை மாதிரி எம்.பி.ஏ. படிக்கலை. பெரிய உத்தியோகமும் அவனுக்குக் கிடையாது. வருமானம் கம்மி. மனைவியும், குழந்தையும் வேற இருக்காங்க. இந்த நிலைமையில பாவம்... அவனால ஃபீஸ் விஷயத்தில் பெரிசா எந்த உதவியும் பண்ண முடியாது. நாமும் கண்டுக்காம விட்டா அவங்க என்ன செய்வாங்க?"

"உங்க தம்பி ஒழுங்கா படிக்கலை.. அதனால நல்ல வேலைக்கு வர முடியலை... இதெல்லாம் அவனவன் தலையெழுத்து. அதுக்கு நாம என்ன பண்ண முடியும்?"

தீயில் தோய்த்த வார்த்தைகள்!

ஒரு மாதம் கழிந்தது.

உற்சாகத்தோடு வாங்கி வந்த பரிசை மனைவியிடம் நீட்டினான் தியாகு.

"பிடிச்சுருக்கா...?"

"பிடிச்சுருக்கு... வாவ்... வொண்டர் ஃபுல் செலக்ஷன்..."

திடுதிப்பென்று தியாகு பரிசளித்த அந்த இளநீல நிற அழகு புடைவையை தோளில் போட்டு அழகு பார்த்த சுசீ, மகிழ்ச்சியில் திக்குமுக்காடிப் போனாள்.

'தேங்க்யூ ஸோ மச்

தியாகு... நா இந்தப் புடைவையை இப்ப வெளியே எடுக்க போறதில்லை. அடுத்த மாதம் நாம நார்த் இண்டியா டூர் போகறப்ப கட்டிக்கறதா இருக்கேன்... சரியா...?"

"ஓ... ஓ... ஸாரி சசி... இந்தத் தடவை டூர் போகறது சந்தேகந்தான். உனக்குத் தெரியுமே... அம்மாவுக்கு ரொம்ப நாளா யூட்ரஸ் பிரச்னை. இனியும் காலங்கடத்தாம ஆபரேஷன் பண்றது நல்லதுன்னு தோணுது. பணச் செலவு நிறையக் காத்துக்கிட்டிருக்கு..."

"எல்லாம் என் நேரம்... நா சந்தோஷமா இருந்தா யாருக்குமே பொறுக்காதே... ஏதாவது ஒரு தொல்லை வந்து சேர்ந்திடுமே..."

"முதல்ல ஆபரேஷன் முடிஞ்சு அம்மா நல்லபடியா உடம்பு தேறி வரட்டும். மூணு, நாலு மாசம் கழிச்சு டூர் பிளான் பண்ணிக்கலாம். கொஞ்சம் பொறுத்துக்கோ."

"வெறுப்பேத்தாதீங்க... உங்க குடும்பத்தில ஒண்ணு மாத்தி ஒண்ணு... சதா நம்மனை சுரண்டிக்கிட்டேதான் இருப்பாங்க, இந்தப் பிடுங்கல் எப்பத்தான் ஓயுமோ? எந்த ஒரு விஷயத்துக்கும் நம்ம பணத்துக்குத்தான் வேட்டு..."

கறவை மாடு மாதிரி கேட்டும், கேட்காமலும்



ஆன்மா மலர்

லில்லி ராமதுரை

27

எல்லாத் தேவைகளும் பூர்த்தி செய்ய புருஷன் வேணும்; ஆனா, அவனைப் பெத்தவங்க எக்கேடு கெட்டுப் போனா என்னன்னு நினைப்பு.

தனக்கு வேண்டியதை உரிமையே இல்லாத ஒருத்தர்கிட்டேயிருந்து வலுக்கட்டாயமா, நச்சரிச்சு வாங்கறது தானே 'பிடுங்கல்'? என் தாயும், தகப்பனும் எதைப் பிடுங்கினாங்க என்கிட்டேயிருந்து! கடமைப்பட்ட நான் பெத்தவங்களுக்கு செய்யறது பிடுங்கல்னு அசிங்கப்படுத்தணுமா? வார்த்தைக்கு வார்த்தை 'நம்ம பணம்னு' என்ன பேச்சு இது? தனக்குள்ளாக மருகிப் போனான்.

அவள் முகத்தைப் பார்க்க விரும்பாமல் இறுகிய மனதோடு சொல்கிறான்.

''சாதாரண வேலையில் இருந்த அப்பா, அந்த வருமானத்தில் எங்க மூணு பேரையும் ஆளாக்க என்ன பாடுபட்டாங்கன்னு உனக்குத் தெரியுமா? அப்பா நல்ல ட்ரஸ் போட்டு நான் பாத்தது அபூர்வமாத்தான். பண்டிகை, நல்ல நாள்னு வரும்போது கூட அம்மாவும், அப்பாவும் தங்களுக்கு நல்லதா புடைவையோ, வேட்டியோ வாங்கிக்க மாட்டாங்க... அந்தப் பணத்தைக் கூட எங்களுக்கு ஏதாவது செலவுக்கு உதவும்னு மிச்சம் பண்ணுவாங்க! ஹாஸ்டலில் தங்கி எம்.பி.ஏ. படிச்சிட்டிருந்தேன். அப்பா வீட்டுச் செலவுக்கு கொடுக்கற சொற்ப பணத்தில அஞ்சும், பத்தும் மீதம் பிடிச்சு நூறோ, இருநூறோ பத்திரமா வச்சிருப்பாங்க. அம்மா, நான் லீவுக்கு வீட்டுக்கு வந்து போகும்போது என் கையில திணிப்பாங்க. 'கைசெலவுக்கு வச்சுக்கன்னு' இது என் பணம்டான்னு எங்கம்மா சொன்னதே இல்லை.

கடைசி வருஷம் காலேஜுக்கு பணம் கட்ட முடியாம திண்டாடி நின்னப்ப அம்மாவோட தாலிக் கொடியை அடகு வச்சு பணம் கட்டினாங்க. எனக்காக, கழுத்தில் வெறும் மஞ்சள் கயிறோட அம்மா வாழ்ந்த காலகட்டத்தை மறக்கவா முடியும்?''

''இதிலென்ன இருக்கு... பெரிசா சொல்லிக்க... எல்லாருமே பசங்களுக்கு செய்யற கடமைதானே உங்க அம்மா - அப்பா செஞ்சிருக்காங்க...?''

''ஒத்துக்கறேன்.... உன் வழிக்கே வர்றேன். குழந்தைப் பருவத்துல, வளரும் பருவத்தில, படிக்கும் பருவத்துல குழந்தைகளுக்கு வேண்டிய அத்தனையும் செய்ய வேண்டியது பெத்தவங்க கடமைதான். அதே பெத்தவங்க தளரும் போது, சம்பாதிக்க உடம்பில் வலுவில்லாம போகும் போது அவங்களைத் தாங்கிப்பிடிக்க வேண்டியது மகனோட கடமைன்னு நீ புரிஞ்சுக்கணும். இது ஏன் உனக்குத்



விலைமதிப்புள்ள பொருள்கள் வாங்கும் போது, விதிமுறைகள் அடங்கிய கையேடுகளைத் தருகிறார்கள். அதில் உள்ள எழுத்துகள் பெரியதாக அச்சடித்திருந்தால் நாற்பது வயதுக்கு மேற்பட்ட எல்லோராலும் படிக்க முடியும். வங்கி விண்ணப்பங்கள், கடன் அட்டை வாங்கும் விதிமுறைகள் போன்ற எல்லாச் செய்திகள் அடங்கிய புத்தகங்களும், படிவங்களும் சற்று பெரிய எழுத்துகளைக் கொண்டதாக இருக்க வேண்டும்.

- ஜெ. விஜயலட்சுமி, சேலையூர்.

தோணலை? விதண்டாவாதம் பண்ணி மூட் அவுட் ஆக்காதே."

"ஆமா.... ஏதாவது சாக்கு சொல்லி, நம்ப பணத்தைக் கறக்கறாங்க!" அவன் முடிக்கக் கூட இல்லை.

மனைவியை நெருங்கி வந்தான் -

"என்ன சொன்னே... நீ... நம்ம பணமா? நீ சம்பாதிச்சியா...? ம்...ம்..." உறுமினான் தியாகு.

எப்போதுமே அதிர்ந்து பேசாத கணவரா இவர்! அவனது கேள்வியின் வெப்பத்தில் சற்றே அதிர்ந்தாள்!

"என்னங்க இப்படிக் கேட்டீங்க.... நா சம்பாதிச்சாதானா... உங்க சம்பாத்தியம் நம்மதுதானே... அதை நம்ம பணம்னு சொல்ற உரிமை எனக்கு இல்லையா...?"

"உரிமை உனக்கு மட்டுந்தானா?" கண்களில் கோபம் தணியாமல் தொடர்ந்தான்.

"மூணு வருஷத்துக்கு முன்னால என் வாழ்க்கையில் வந்தவ நீ... இன்னைக்கு என் பணத்தை நம்ம பணம்னு சொல் விக்கற உரிமை உனக்கு இருக்கு. என்னை இந்த உலகத்துக்கு கொண்டு வந்தவங்க என்னோட அம்மாவும் அப்பாவும். ராப் பகலா உழைச்சு என்னை வளர்த்து ஆளாக்கினவங்க; முப்பது வருஷமா என் சந்தோஷத்தை, நலனை மட்டுமே எண்ணி வாழறவங்க அவங்க. அப்படிப்பட்டவங் களுக்கும் என் சம்பாத்தியத்தை நம்ம பணம்னு உரிமை கொண்டாட முழு உரிமையும், தகுதியும் இருக்கு! ஆனா இதுவரைக்கும் அவங்க அந்த மாதிரி சொன்னதே கிடையாது. அது எங்கம்மா - அப்பாவோட உயர்ந்த நாகரிகம் - பெருந் தன்மை, புரியுதா... உனக்கு? இனிமேலா வது குடும்ப விஷயங்கள்ல தேவையில் லாம தலையிட்டு 'நம்ம பணம் - நம்ம பணம்னு' அற்பத்தனமா பேசறதை விட்டு.. பிரிச்சு, பிரிச்சுப் பேசி குடும்ப நிம்மதியைக் கெடுத்திடாதே..."

கணவனின் நியாயமான கோபத்தின் அர்த்தம் புரிந்து கொண்டவள் வாய டைத்து தலைகுனிந்தாள்!

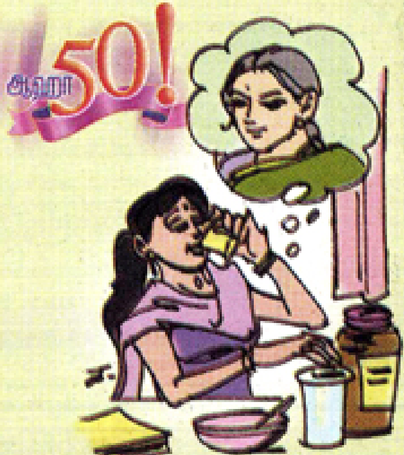


பொதுவாகவே திருமணம் போன்ற விசேஷ நாட்களில் இலை முழுவதும் பரிமாறியபின்பே விருந்தினர்களை அமரவைக்கும் வழக்கம் உள்ளது. இதற்கு மாறாக எல்லோரும் அமர்ந்தபின் பரிமாறினால் அவர்களும் கேட்டு வாங்கிச் சாப்பிடுவார்கள். வேண்டாத பதார்த்தங்கள், ஸ்வீட்ஸ், வடை போன்றவை இலையில் வீணாகாமல் இருக்கும்.

- லக்ஷ்மி சிவகுமார், மயிலாப்பூர்.

இன்ஸ்டன்ட் காப்பித் தூள், பொடித்த சர்க்கரை, பால் பவுடர் மூன் றையும் கலந்து 'பெட்' பாட்டிலில் போட்டு, ஹாஸ்டலில் தங்கிப் படிக்கும் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்து விடுங்கள். இந்தக் கலவையில் 2 ஸ்பூன் எடுத்து ஒரு கப் சுடுதண்ணீரில் கலந்தால் சூடான காப்பி ரெடி!

- சந்திரிகா ஹர்ஷா, சென்னை.



Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 06 - 08 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 06 - 08* Registered as a Newspaper in Srilanka

என்றும் உங்களுடன்

ங்கையர் மலர்

NGAYAR MALAR
பிப்ரவரி 2007
புத்தகம்–2



விவரம்... வித்தியாசம்... விசேஷம்...



Vருந்து!

பூர்ணா உங்கள் ஆரோக்கியத்தின் ஆதாரம்

நான் நினைச்ச மாதிரி எனக்கு கிடைச்சாச்சு..



விலை, சுவை, உண்மையான ஆரோக்கியம்

பூர்ணாவில் மட்டுமே உள்ள ஒரைசோனால் கெட்ட கொலஸ்ட்ராலை குறைத்து நல்ல கொலஸ்ட்ராலை அதிகரிக்கிறது.

சமைக்கும் பொழுது மற்ற எண்ணைகளை விட 15% குறைவான எண்ணைய்யே செலவாகும்.

வைட்டமின்-E, டோக்கோட்ரையனால், போன்ற பல ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்தது.

பூர்ணாவில் உள்ள ஸ்குவாலின் சருமத்திற்கு பளபளப்பு மற்றும் பாதுகாப்பை தருகிறது.

பூர்ணா மற்ற எண்ணெய்களை விட அதிக கொதிநிலை உடையது (490°F). அதனால் சூடாகும் பொழுது கருகாது. மேலும் உயர் வெப்பத்திலும் இயற்கை குணம் மாறாதது



15% LESS
Oil Absorption

SKM
நிறுவனங்களின் தயாரிப்பு



பூர்ணா
சமையல் எண்ணெய்



விவரம்... வித்தியாசம்... விசேஷம்... Vருந்து!

மங்கையர் மலர் எடிட்டோரியலில் அன்றைய பரபரப்பு, 40 டிகிரி செல்ஷியஸைத் தாண்டியிருந்தது.

''ஏதாவது வித்தியாசமா செஞ்சே ஆகணும்!''

''ஆமா... சம்திங் ஸ்பெஷல்!''

'' 16 டு 60 வரைக்கும் எல்லாரையும் சந்தோஷப்படுத்துறமாதிரி...''

ஏஸியின் 'புர்' என்ற தாழ்ந்த ஸ்ருதியை மீறிய அந்தப் பேச்சுக்குரல், வரவேற்பறையில் உட்கார்ந்திருந்த வாசகி தேன்மொழியைக் கவர்ந்தது.

ஆவலைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் 'விருட்' என்று எழுந்து, அந்தக் கண்ணாடி அறையின் வாசலில் போய் நின்றார்.

''எஸ்?'' கதவைத் திறந்து வந்தார் அனுஷா நடராஜன்.

''வணக்கங்க... என் பேரு தேன்மொழி. ஆத்தூர்ல இருந்து வந்திருக்கேன். 'திருமண மலர்' பகுதியில், என் தம்பிக்கு விளம்பரம் தர வந்தேன். நீங்க எல்லாம் பலமா ஏதோ டிஸ்கஸ் பண்ற சத்தம் கேட்டது... ஸாரி... என்னமோ... ஏதோன்னு எட்டிப் பார்த்துட்டேன்!''

''ஏன் வெளியே நிக்கறீங்க? உள்ளே வாங்க!''

''எதைப் பற்றிப் பேசறீங்கன்னு...''

''நீங்க தாராளமா தெரிஞ்சுக்கலாம். இந்த பிப்ரவரி மாசம் நம்ப மங்கையர் மலரோட 27ஆவது ஆண்டு தொடக்கம் இல்லையா? அதை எப்படிச் சிறப்பிக்கலாம்னு விவாதம் நடக்குது!''

''நான் ஒரு ஐடியா தரலாமா?'' தயக்கத்துடன் கேட்டார் தேன்மொழி.

''வித் ப்ளஷர்! சொல்லுங்க!''

''நான் கிராமத்துல வசிக்கிற வாசகி... நகரங்கள்ல என்னென்னவோ புதுசா வந்திருக்காமே! புடைவை, நகை, ஆரோக்கியம்னு எத்தனையோ ஸ்பெஷலா இருக்குமே. அதெல்லாம் எப்படியிருக்கும், எங்க வாங்கிறதுன்னும் தெரியாது. இப்ப ஒவ்வொரு துறையிலயும் என்னென்ன லேட்டஸ்ட்னு விவரமா சொன்னீங்கன்னா, ரொம்ப வித்தியாசமாகவும் இருக்கும். விசேஷமாகவும் இருக்கும்.''

''விவரம்... வித்தியாசம்... ஆஹா!''

''விசேஷம்... விருந்து... ஓஹோ!''

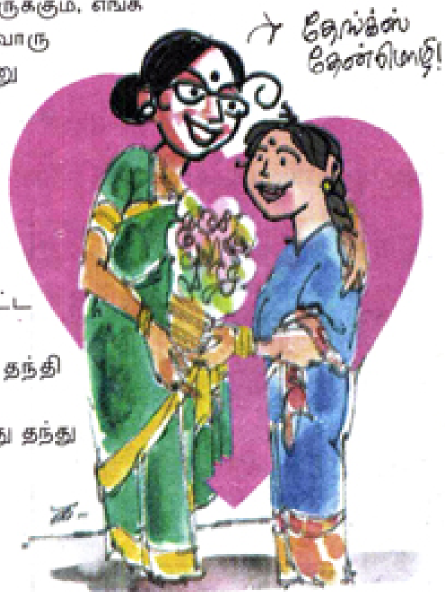
'' 'வி' ஃபார் விக்டரி!''

மார்கெட்டிங் பிரிவினர் பூஸ்ட் சாப்பிட்ட உற்சாகத்தோடு எழுந்து கொண்டனர்.

''புத்தகம் II-க்கு அருமையான ஐடியா தந்திருக்கீங்க தேன்மொழி... ரொம்ப நன்றி!''

தேன்மொழியை அணைத்து, மலர்க்கொத்து தந்து பாராட்டுகிறார் ஆசிரியர் அனுஷா நடராஜன்.

ஸோ, என்ஜாய் தி விருந்து!



பவித்ரமான பூஜை அறைகள்!

–டிவைன் ஹோம்

வீடு கட்டும் - முக்கியமாக ஃபிளாட் வாங்கும் - நடுத்தர வருமானக்காரர்களின் இன்றைய முக்கியக் கவலை, "பூஜை அறை என்று ஒன்று தனியாக அமைத்துக் கொள்ள முடியவில்லையே!"என்பதுதான்.

இதோ, அவதாரம் எடுத்திருக்கிறது **'டிவைன் ஹோம்'** என்ற பெயரில் விற்பனைக்கு வந்துள்ள ரெடிமேட் **மாடுலர் பூஜை அறை!** பார்ப்பதற்கு தெய்வீகத் தன்மை. ஆக்கிரமித்துக் கொள்ள அளவான இடம். மனதிற்கு மகிழ்ச்சியூட்டும் மரத்தினாலான அறைகள். தரமும் கலை நயமும் மிளிரும் மாடங்கள்.

"**ம**லேசியாவில் தேக்கு மரம் மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட எம்.டி.எஃப் எனப்படும் மரம் ஆகியவை உயரிய தரத்தில் (குறைவான விலையில் கிடைக்கின்றன. இம்மரங்களைக் கொண்டு உருவாக்கப்படும் இந்த பூஜை மாடங்களுக்கு உரிமையாளர், மலேசியாவைச் சேர்ந்த சுந்தரம் என்பவர்.



"நாங்கள் டிவைன் ஹோம் பூஜை மாடங்களின் ஒரே இந்திய மார்க்கெட்டிங் ஏஜெண்ட்" என்கிறார் வி. சந்திரா என்டர்பிரைசஸ் நிறுவன உரிமையாளர் **பி. சந்திரசேகர்.**

"வாஸ்துவிற்கு ஏற்ப இந்த மாடத்தை எந்தத் திசையில் வேண்டுமானாலும் திருப்பி வைத்துக் கொள்ளலாம். பல்வேறு அளவுகளில் அவரவர் பட்ஜெட்டுக்குத் தகுந்த மாதிரி (5,000 ரூபாய் முதல் 50,000 ரூபாய் வரை) கிடைக்கிறது."





2003-ல்தான் இந்தப் பூஜை மாடங்களை இங்கு விற்கத் தொடங்கியிருக்கிறார் சந்திரசேகர். தொடக்கத்தில் அதிக விலை என்று சிலர் நினைத்தார்களாம். ஆனால் தச்சரை வைத்து செய்வதால் ஏற்படக்கூடிய கால விரயம் போன்ற சில சங்கடங்களைக் கணக்கில்



★ பி. சந்திரசேகர்

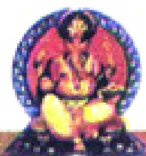


எடுத்து பார்த்தபோது இதுபோன்ற ரெடிமேட் மாடங்கள் முதல் மார்க் வாங்கத் தொடங்கினவாம்.

பளபளப்பான ஃபினிஷுடன் கம்பீரத் தோற்றமளிக்கும் இம்மாடங்கள் பலரையும் மயக்குகின்றன. "இந்தப் பளபளப்பு எளிதில் மறைந்துவிடாது" என்கிற சந்திரசேகர் மேலும் "இவை மஹோகனி, ரோஸ்வுட், சாண்டல்வுட் ஆகிய மூன்று வண்ணங்களில் கிடைக்கின்றன. கேரளாவில் கதவுகள் வைக்காத மாடங்களையும், தமிழகத்தில் கதவுகள் வைத்தவற்றையும் அதிக அளவில் வாங்குகிறார்கள். ஐயப்பனுக்கான மாடத்தில் பதினெட்டு படிகள் வைப்பதும் உண்டு! சைவர்களுக்கு ஓம், வைணவர்களுக்கு சங்கு, சக்கரம் இவற்றோடு தங்கமுலாம் இட்ட தெய்வத் திருவுருவங்களையும் நாங்கள் பதித்துத் தரத் தயார். அவரவரின் தேவைக்கு ஏற்ப ஆர்டர் எடுக்கிறோம். பூச்சிகள் அரிக்காத மரம் என்பதற்கு உறுதிமொழியும் அளிக்கிறோம். மாடங்களுக்குக் கீழே உள்ள இழுப்பறைகள், தளத்திற்கு தகுந்தாற்போல் அட்ஜஸ்ட் செய்யக் கூடிய அடிப்பகுதி (தேவைப்படுபவர்கள் சக்கரங்கள் பொருத்தப்பட்ட மாடங்களையும் வாங்கலாம்), தாமிரத்தில் செய்யப்பட்ட மணிகள், தெய்வ உருவங்கள் பதியும் இடத்தில் செராமிக் ஓடுகள், என்று வாங்கத் தூண்டும் சங்கதிகள் நிறையவே உண்டு" என்று அடக்கத்துடன் விளக்குகிறார் சந்திரசேகர்.



சந்திப்பு: **ஜி.எஸ்.எஸ்.**



மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்க :
தொலைபேசி எண் : 24611955.

ஆண்களும் அணியலாமே!

உம்மிடி பங்காரு ஜுவல்லர்ஸ்

நூறு வருடங்களுக்கும் மேலாக சென்னையில் நகை வியாபாரம் செய்து வரும் உம்மிடி குடும்பத்தின் நாலாவது தலைமுறையைச் சேர்ந்த ஜிதேந்திரா - அமரேந்திரா சகோதரர்களைச் சந்தித்தோம்.

''முன்பெல்லாம் தங்க நகை வாங்குவதை, மக்கள் நல்ல முதலீடு என்று நினைத்தார்கள். ஆனால் இன்று காலம் முன்னேறி விட்டது; ''லேட்டஸ்ட்டாக என்ன டிசைன் வந்திருக்கு?'' என்றுதான் முதலில் கேட்கிறார்கள். அதே சமயம், வாங்கும் தங்கம் நல்ல தரமானதாக இருக்க வேண்டும் என்றும் நினைக்கிறார்கள். எனவே, நாங்களே சிறந்த நகை டிசைனர்களை வைத்துப் புதிய டிசைன்களை உருவாக்கியுள்ளோம். எங்கள் கடையில் புதிய டிசைன்களை உருவாக்குவதில் எங்கள் அம்மா சியாமளாவுக்கு முக்கிய பங்கு உண்டு''என்றார்கள்.

ஆண்களுக்காக பிரத்யேகமான நகைகள் ஏதாவது...?

''என்ன இப்படிக் கேட்டு விட்டீர்கள்? தங்கத்தில் வேண்டுமா? வைரத்தில் வேண்டுமா? இல்லை, லேட்டஸ்ட் டிரெண்டாக இருக்கும் பிளாட்டினத்தில் வேண்டுமா?'' என உற்சாகம் பொங்க அவர்கள் அளித்த தகவல்களின் தொகுப்பு இதோ :

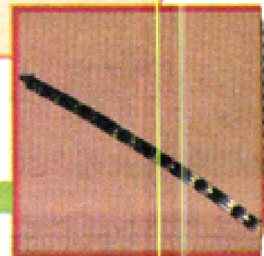


தங்க மோதிரம், தங்கத்தில் வைரமோ இதர நவரத்தினக் கற்களோ பதித்த மோதிரங்கள் என ஏராளமான டிசைன்கள் இருக்கின்றன. இரண்டு அல்லது மூன்று கிராம்களில் கூட மெல்லிய அழகான மோதிரங்கள் இருக்கின்றன.





ஆண்கள் கைகளில் பிரேஸ்லெட் அணிவது இப்போது ஃபேஷனாக இருக்கிறது. வெள்ளி, தங்கத்தில் மட்டுமின்றி, தங்கத்தில் வைரம் பதித்தும், பிளாட்டினத்திலும் கூட பிரேஸ்லெட்கள் விற்கப்படுகின்றன.

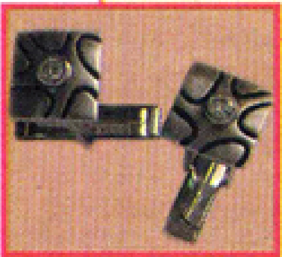




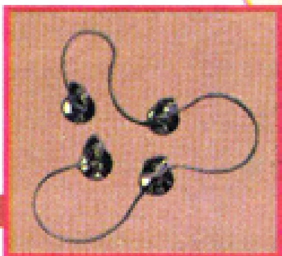


கோட்டு, சூட்டு அணிபவர்கள் பயன்படுத்தும் வகையில் கஃப்ளிங்குகள் இப்போது தங்கத்திலும் பிளாட்டினத்திலும் வந்து விட்டன.

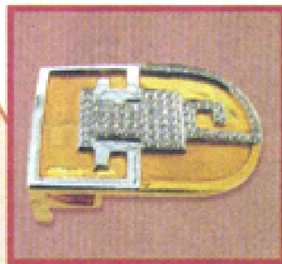




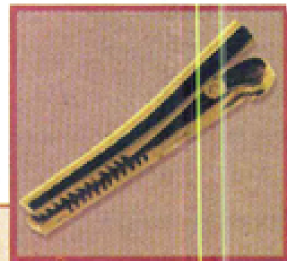
திருமணம் போன்ற குடும்ப விழாக்களில் கோட்டு சூட்டு அணிவதற்குப் பதிலாக ஆண்கள் குர்த்தா அணிவது தற்போது ஃபேஷனாக இருக்கிறது. குர்த்தாக்களுக்கு வழக்கமான பிளாஸ்டிக் பட்டன்களுக்குப் பதிலாக இப்போது தங்கத்தாலான பட்டன்கள் வந்து விட்டன.



ஆண்கள் அணியும் இடுப்பு பெல்ட்டுக்குரிய 'பக்கிள்' தங்கத்திலும் கிடைக்கிறது. தங்க பக்கிளில் வைரம் பதித்து உங்களுக்கு வேண்டுமா? அதுவும் உண்டு.



மேற்கத்திய நாடுகளில் ரூபாய் நோட்டுகளைச் செருகி வைக்க 'மணி கிளிப்' பயன்படுத்துவது வழக்கம். இப்போது இங்கேயே தங்கத்தாலான 'மணி கிளிப்' விற்கப்படுகிறது.



கழுத்தில் டை கட்டிக் கொள்ளும்போது அணியக்கூடிய டை-பின் இப்போது தங்கத்தில் வந்திருப்பது சிலருக்குத் தெரியாமல் இருக்கலாம். வைரம் பதித்த டை-பின்களும் விற்பனை செய்யப்படுகின்றன!

இன்று பலரும் தங்கக் கைக்கடிகாரங்களை விரும்பி வாங்குகிறார்கள். இவற்றில் இரண்டு ரகங்கள் உள்ளன. உலகப் புகழ்பெற்ற கைக் கடிகாரத் தயாரிப்பு நிறுவனங்கள் தங்கத்திலேயே கை கடிகாரம் தயாரித்து விற்பனை செய்கின்றார்கள். இன்னொரு வகை பிரபலமான கம்பெனிகளின் கடிகாரங்களுக்கு ஏற்றவாறு 'ஸ்டிராப்பை' தங்கத்தில் வடிவமைத்து விற்பனை செய்வது.



வழக்கமாக விசிட்டிங் கார்டுகளை பர்சில் வைத்துக் கொள்வார்கள். ஆனால் அவற்றுக்கென்று பிரத்யேகமான 'விசிட்டிங் கார்டு வேலட்கள்' தங்கத்தில் வந்து விட்டன. இருபது, இருபத்தைந்து கார்டுகள் வரை கொள்ளுமளவு கொண்ட 'வேலட்கள்' ஒரு லட்ச ரூபாய் ஆகின்றது!





கோடி ரூபாயில் கிரீடம்!

அமெரிக்காவில் சிகாகோவில் இருக்கும் ஸ்ரீ வெங்கடேஸ்வர சுவாமி கோயிலில் உள்ள சுவாமிக்குத் தங்கக் கிரீடம் செய்யும் அரிய வாய்ப்பு வி.பி.ஜே.வுக்குக் கிடைத்தது. இருபதுக்கும் அதிகமான டிசைன்களிலிருந்து இறுதியாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஒன்றின்படி, ஐந்தரை கிலோ தங்கத்தில் வைரம், மற்றும் இதர விலை உயர்ந்த கற்கள் பதிக்கப்பட்ட அற்புதமாக அந்தக் கிரீடத்தை, இருபத்தைந்து தொழிலாளர்கள், சுமார் ஆறு மாத காலம் பக்திசிரத்தை யுடன் உழைத்து உருவாக்கினார்கள். கிரிடத்தின் மதிப்பு சுமார் ஒரு கோடி ரூபாய்!

சகோதரர்களின் விவரிப்பைக் கேட்டு பிரமித்த நம்மால் அடுத்த கேள்வியைத் தவிர்க்க முடியவில்லை.

''பொதுவாக ஆண்களுக்குத் தங்கத்தின் மீது மோகம் கிடையாது என்று சொல்வார்கள். நீங்கள் சொன்ன ஆண்களுக்கான நகைகளைப் பணக்காரர்கள்தான் வாங்குகிறார்களா?'' என்று கேட்டால்,



• டிசைன் க்வீன் சியாமளா

''ஆண்கள் தங்க நகை அணிவதில் ஆர்வமில்லாதவர்கள் என்பதெல்லாம் மாறிவிட்டது. பெரிய கம்பெனி எக்ஸிகியூட்டிவ்கள் தங்கம் அணிவதை 'ஸ்டேட்டஸ் சிம்பலாக' நினைக்கிறார்கள். இப்போது பன்னாட்டு நிறுவனங்கள் பல வந்து விட்டன. எனவே தங்கத்திலான பரிசுகள் வழங்குவது அதிகரித்து வருகிறது. மேலும், இளைய தலைமுறையைச் சேர்ந்தவர்கள் தங்கள் காதலருக்கும், குடும்பத்தினருக்கும், உற்றார் உறவினர்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் தங்கத்திலோ அல்லது பிளாட்டினத்திலோ புதுப்புது டிசைன்களிலான லைட் வெயிட் நகைகளை விரும்பி வாங்குகிறார்கள்.''

ஆண்களின் கம்பீரமும் அணிகலன்களால் கூடட்டுமே!

சந்திப்பு : மானஸா



• தந்தை உம்மிடி ஆதிகேசவலுவுடன் தங்க மகன்கள் ஜிதேந்திரா, அமரேந்திரா

அல்ட்ராவா? அலட்றாவா?

ஜாலி அரட்டை

உணவு, உடை, பழக்க வழக்கங்கள் என எல்லாவற்றிலுமே, இன்றைய இளைஞர், இளைஞிகள் புதுமையைப் புகுத்தி புரட்சி செய்து வருகிறார்கள். இந்த அபரிமித வளர்ச்சியும், மாற்றமும் எல்லோராலும் வரவேற்கப்படுகிறதா? இந்த நாகரிக மோகம் ஏற்படக் காரணம் என்ன? இந்த மாற்றங்களை அனுமதிக்கலாமா? சுவாரஸ்யமாகப் பேசுகிறார்கள்.

பி.ராம்ஜி (ஷிப்பிங் கம்பெனியில் வேலையிலிருப்பவர்)
ஜி. சித்தார்த் (பள்ளி மாணவர்)
ஆர். சரண்யா (கல்லூரி மாணவி)
என். ஐஸ்வர்யா (கல்லூரி மாணவி)

ஐஸ்: ஹாய் ஃப்ரண்ட்ஸ்... பொங்கல் எல்லாம் சந்தோஷமா கொண்டாடினீங்களா?

சரண்யா: நல்லாவே கொண்டாடினோம். இந்த வருஷம் எல்லா கடைகளிலும் பொங்கல் வரவாக ஏகப்பட்ட புது ஐட்டங்கள். எல்லாமே கண்ணைப் பறித்தன.

ராம்ஜி: எல்லாமே லேட்டஸ்ட் ஃபேஷனில் இருப்பது சந்தோஷம் என்றாலும், நம்ப பெற்றோர்களுக்குத்தான் பர்ஸ் காலியாகி விடுமே என்கிற பயம்!

சித்தார்த்: நீ சொல்றதும் கரெக்ட் தான். செலவு என்பது ஒரு பக்கம் இருந்தாலும், இன்றைய பெற்றோர்களால் இந்த மாதிரி விஷயங்களுக்கு செலவு செய்யக்கூடிய வசதியும் இருக்கே!

ஐஸ்: தாவணி, புடைவை எல்லாம் காணாமல் போய், சுடிதார், ஜீன்ஸ்



காலமாயிடுச்சு!

சரண்: நிச்சயம் இதெல்லாம் சௌகர்யமாவும் இருக்கே.

ராம்ஜி: இளைஞர்கள் தங்களுக்கென்ற ஒரு தனித்தன்மையை விரும்புகிறதால், ஸ்பெஷலா ஒரு பாணியை வைச்சுக்

கிறாங்க.

சித்தார்த்: ஆமாம்... 'சென்டர் ஆஃப் அட்ராக்ஷனாக' இருக்கணும்னுதான் நாங்களும் விரும்பறோம்.

ஐஸ்: எல்லாவற்றிலுமே ஒரு மாற்றம் தேவைப்படுது. வெளிநாட்டு கலாசாரம் நம் நாட்டில் நிறைய புழக்கத்திலிருக்கு.

ராம் ஜி: அதற்குக் காரணம் மீடியாதான்!

நட்சத்திரங்கள், டீவி நடிகைகளைப் பார்த்து ஹேர்ஸ்டைல், மேக்கப், டிரஸ்னு தேவையில்லாம அலட்டறவங்களும் இருக்காங்க. இதை இந்தப் பெற்றோர்களும் அனுமதிக்கிறாங்க.



சரண்: அவங்களுக்கு நம்ப குழந்தைகளும் இந்தக் காலத்துக்கு ஏற்றாற்போல இருக்காங்க என்பதில் அல்ப சந்தோஷம்தான்.



ஐஸ்: காலத்துக்கேற்ப கோலத்தை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டிய கட்டாயமும் இருக்கிறது. இல்லாவிட்டால் 'ஆட்மேன் ஆவுட்' லிஸ்டில்தான் நாம்ப வருவோம்.

ராம் ஜி: அப்புறம் முக்கியமா ஒண்ணு... நாம்ப செய்யற எந்த மாற்றமும் மத்தவங்களுக்கு அருவெறுப்பாக இருக்கக் கூடாது.

ஐஸ்: கண்டிப்பா ஃபேஷன் விஷயத்துல நம்ப பெற்றோர்களின் பரந்த மனப்பான்மைக்கு ஒரு ஹேட்ஸ் ஆஃப்!

சரண்யா: எந்தக் கலாசாரத்தைப் பின்பற்றினாலும் இவ்வளவு தூரம் நமக்கு சுதந்திரம் கொடுத்திருக்கும் பெற்றவங்க மனசும் கோணாமல் நடந்துக்கணும்.

சித்தார்த்: முடியைக் குட்டையா வெட்டிக்கிறது, முக்கால் பேண்ட் போட்டுக்குறதுனு சௌகர்யத்துக்காக சிலவற்றைப் பண்ணினாலும், தேவையில்லாததையும் ஃபேஷன் என்கிற பெயரில் செய்கிறோமே.

ஐஸ்: வாஸ்தவம்தான். சினிமா

"சரிங்க... பாட்டியம்மா!" என்று சித்தார்த் போலி பவ்யம் காட்டி நடிக்க... அந்த இடமே சிரிப்பலையில் மூழ்குகிறது.

சந்திப்பு:
மாலதி சந்திரசேகரன்

விவாகம் என்றாலே விவாஹா தான்!

தி சென்னை சில்க்ஸ்



சுமார் எட்டாயிரத்தி லிருந்து ஒன்றரை லட்சம் ரூபாய் வரையிலான விவாஹா புடைவைகள் கொள்ளை அழகு! சென்னை சில்க்ஸின் படு ரிச்சான இப் புடைவைகள் ஏகப்பட்ட கலர், டிஸைன்களில் வருகின்றன. முகூர்த்த கலர் என சென்னை சில்க்ஸ் அறிமுகப் படுத்திய 60 கலர்களைத் தவிரவும், பெண்களின் விருப்பத்திற்கேற்ப, ஸ்பெஷல் புடைவைகளும் நெய்து தரப்படும்!

விவாஹா புடைவைகள் கொள்ளை அழகு. இதில் வெயிட்லெஸ் பட்டுப் புடைவைகளுக்கு ஏகக் கிராக்கி. லட்ச ரூபாய் புடைவையில் அரை லட்சத்திற்கும் மேற்பட்ட ஸ்வரோஸ்கி கற்கள்! லேசர் செட்டிங் செய்யப்பட்ட இப் புடைவைகளிலிருந்து கண்களை எடுக்க மனமே வரவில்லை. இப்புடைவைகளை அணிந்தால் ஒரு பெண்ணின் அழகு பன்மடங்காகக் கூடும் என்பது சர்வநிச்சயம்! புடைவையுடன் படு ரிச்சாக, வேலைப்பாடு கூடிய ப்ளவுஸ் துணியும் உண்டு. ஃபேஷனாக, புதுப் பாணியில் வித்யாசமாக ப்ளவுஸ் அணிய விரும்பினால் சென்னை சில்க்ஸின் டெய்லரே இருக்கிறார்!



விவாஹா புடைவைகள் வாங்கும் பெண்களை சென்னை சில்க்ஸ் விற்பனையாளர்கள் கௌரவிக்கும் முறையே அலாதி. அழகாக ஒரு தாம்பாளத்தில் புடைவை, மதுரை மீனாட்சி குங்குமம், காஞ்சி காமாட்சி மஞ்சள், இனிப்பு, பெண் மாப்பிள்ளைக்கென ரிஸ்ட் வாட்சுகள், வெள்ளி குங்குமச் சிமிழ்... என அடுக்கி ஒரு பெரியவரின் ஆசியுடன் அப்பெண்ணின் கையில் இன்முகத்துடன் கொடுக்கிறார்கள்.

"எங்களுக்குத் திருமண அழைப்பிதழ் கொடுப்பார்கள். கண்டிப்பாகப் போய்வருவோம். திருமணம் மட்டுமல்ல, வளைகாப்பு சீமந்தப் புடைவையும் எங்களிடம்தான் எடுப்பார்கள். குழந்தை பிறந்த பிறகு இங்கு வந்து காண்பித்து விட்டுப் போவார்கள். ஒரு குடும்பம் மாதிரி பாசப் பிணைப்பு. அவர்களுடைய திருமண நாள் அன்று நாங்கள் வாழ்த்து மறக்காமல் அனுப்புவோம்..." என்கின்றது சென்னை சில்க்ஸ் விற்பனை டீம், ஃபோட்டோ ஆல்பங்களை காண்பித்தவாறே!

முகூர்த்த விவாஹா மற்றும் விவாஹா, அனந்திகா, ஹம்ஸத்வனி போன்ற பிரத்யேகமான பட்டுப் புடைவைகள் மட்டுமல்லாது, ஸ்ருங்கார், வம்சிகா ஆகிய ஃபேன்ஸி புடைவைகளும் சென்னை சில்க்ஸில் படு பிரபலம். வெகு விரைவில் 'வனசிங்காரம்' என்ற பெயரில் ஸ்பெஷல் புடைவைகள் வர இருக்கின்றன. இதில் என்ன புதுமை இருக்கும் என்றறிய ஆவலுடன் காத்திருங்கள்!

ரொம்ப ஸ்பெஷல்!

"இந்த வகையில், விவாஹா புடைவைகளில் முந்தானை மற்றும் பார்டர்களில் வாடிக்கையாளர்களின் விருப்பத்திற்கேற்றவாறு மணப்பெண்-மாப்பிள்ளையின் உருவத்தையும் நெய்து தருவோம்! புகைப்படத்தைக் கொடுத்தால் போதும். அச்சு அசலாகப் புடைவையில் உருவெடுக்கும்!!

"இது மட்டுமா! உயரம் குறைவாக இருக்கும் பெண்களுக்கென ப்ரத்யேகமான புடைவைகளும் கிடைக்கும். தரம், டிஸைன், கலர், ஏன் பெண்களின் உயரத்திற்கேற்ப நீளம் என விவாஹா புடைவைகள் ஒவ்வொன்றிலும் ஸ்பெஷல்தான்!" என்கிறார்கள் சென்னை சில்க்ஸ் விற்பனை பிரிவினர்.

சந்திப்பு :
லதா சேகர்



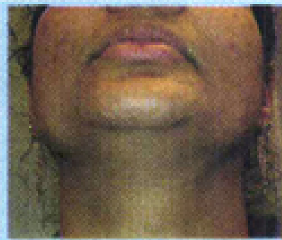
பட்டுச் சருமம் - லேட்டஸ்ட் லேஸர்!

ஸாட்டின் ஸ்கின்

ஜலஜாவுக்குத் திருமணம் ஆக வேண்டிய வயது. ஆனால் தாடையில் சில முடிகள் தலைகாட்டிக் கொண்டிருந்தன.



* சிகிச்சைக்கு முன்...



* சிகிச்சைக்குப் பின்...

வேலைக்குப் போகிற இடத்தில், கருணாவுக்குத் தலையை நிமிர்த்தி, கேள்வி கேட்கிறவரிடம் பதில் சொல்லக் கூச்சம். காரணம், மேலுதட்டில் வளர்ந்திருக்கிற உரோமக் கீற்று.

"இவற்றையெல்லாம் நவீன லேசர் சிகிச்சை மூலம் முழுதும் குணமாக்கி, வெல்வெட்டுச் சருமம் வருகிற மாதிரி செய்துவிடலாம்!" என்கிறார் டாக்டர் லலிதா. ஸாட்டின் ஸ்கின் லேசர் கிளினிக் நடத்தி அனுபவம் பெற்றவர். ஏராளமான பெண்களின் நன்றியையும், புன்னகை யையும் சம்பாதித்துக் கொண் டிருக்கிறார்.

இந்த லேசர் சிகிச்சை முறை எத்தகையது?

"ஒரு சாதாரண ஒளியை, சினிமா தியேட்டரிலிருந்து வெளியே வரும் பல்வேறு வகை மனிதர்களோடு ஒப்பிடலாம்.



* டாக்டர் லலிதா

அவர்கள் வெவ்வேறு நிறத்தில் இருப்பார் கள். பல வயதில் இருப்பார்கள். பல திசை களை நோக்கிச் செல்வார்கள். பலவித வேகங்களில் நடப்பார்கள். ஆனால் லேசர் ஒளி அப்படிப்பட்டதல்ல. மிக மிகக் கட்டுப்பாடான, ஒழுங் கான, மிலிட்டரி நடையில் சீராக நடக்கும் சிப்பாய்களைப் போன்ற ஒளிக்கதிர்.

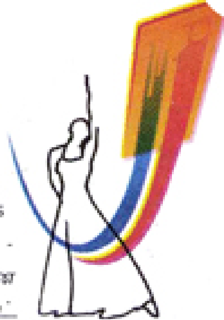
வயது வரம்போ பக்க விளைவுகளோ உண்டா?

"பதினான்கு வயதுக்கு மேற்பட்ட யார் வேண்டு மானாலும் செய்து கொள்ள லாம். சருமத்தின் மீது லேசர் கதிரைச் செலுத்தும்போது, அந்த லேசரின் தனிச் சிறப்பைப் பொறுத்து, சில விளைவுகள் உண்டாக லாம். ஒவ்வொரு லேசர் கதிருக்கும் ஒவ் வொரு வகை திசு பாதிப்பு இருப்பதால், எது தேவையோ அந்த வகை லேசரை மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும்.

"சாட்டின் ஸ்கின் கிளினிக்குகளில், தேவையற்ற முடிகளை எடுத்து வழுவழுப் பாக்கவும், கடுமையான முகப் பருக்களை நீக்கவும், வடு இருந்தால் அதைக் களையவும், 'வார்ட்' எனப்படும் உன்னி களை எடுக்கவும், வெயிலால் அதிக பாதிப்பு ஏற்பட்ட சருமப் பகுதியைச் சீராக்கவும், சருமத்துக்கு ஊட்டம் கொடுக்கவும், கால்களின் நரம்புகளைப் புத்துணர்வு பெறச் செய்யவும் வசதிகள் இருக்கின்றன."

ஏன் தேவையற்ற முடி பெண்களுக்கு வளர்கிறது?

"ஹார்மோன்களின் ஏற்ற-இறக்கமான செயல் பாடு (ஹார்மோனல்



இம்பேலன்ஸ்), தைராய்டு குறைபாடு மற்றும் பி.சி.ஓ.டி. (Poly cystic Ovarian Disease). லேசர் முறைதான் இம்மாதிரி கூடுதலான முடி வளர்ச்சியைத் தடுத்துச் செயல்படுத்த உதவும். படிப்படியாகத்தான் இந்தச் சிகிச்சை முறை தரப்படுகிறது. ஒரே நாளில், ஒரே 'ஸிட்டிங்'கில் அல்ல. 6 முதல் 8 ட்ரீட்மென்ட்களில், சில வாரங்களிலேயே போக்கிவிட முடியும். ட்ரீட்மென்டுகளுக்கு இடையே சற்று இடைவெளி கொடுக்க வேண்டும். பெண்கள் தங்கள் அக்குள், மார்பகப் பகுதிகளில் வளரும் முடியையும், பிகினி லைன் எனப்படும் வரிகளையும், வயிற்றுப் பகுதியில் உரோமக் கோடுகளையும் நீக்கிக் கொள்ள முடியும்."

ஆண்களும் இதைச் செய்து கொள்ளலாமா?

"சமீபகாலமாக ஆண்களும் மார்பிலும், முதுகிலும், காதுப் புறங்களிலும், கழுத்திலும் வளரும் முடியை அகற்றிக் கொள்ள எங்களிடம் வருகிறார்கள்.

இந்த லேசர்கள் எந்த அளவுக்குப் பாதுகாப்பானவை?

"சாட்டின் ஸ்கின் கேர் முறைக்காகப் பயன்படுத்தப்படும் லேசர்கள் அமெரிக்க மருத்துவ - உணவு - அதிகாரத் துறையினரால் அங்கீகரிக்கப்பட்டது. இந்திய மக்களின் சருமத்துக்கு ஏற்றது. பத்து வருடங்களாகவே லேசர் தொழில் நுட்பத்தை இங்கே கையாண்டு வந்திருக்கிறார்கள். இங்குள்ள லேசர் நிபுணர்கள் வெளிநாடுகளில் முறையான பயிற்சி பெற்றவர்கள். எனவே ஆண்கள் - பெண்கள் இருபாலாரும் எதிர்கொள்ளும் சரும பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வு காணவும், சருமத்தை மேம்படுத்தவும் முடியும். இந்தச் சிகிச்சைகளும் அதிகபட்ச சுகாதாரச் சூழ்நிலையில்தான் அளிக்கப்படுகின்றன. கட்டணமும் அதிகம் இல்லை."



* லேசர் சிகிச்சை தரப்படுகிறது....

சந்திப்பு : சாருகேசி

புகைப்படம் : யோகா



மேலும் விவரங்களுக்கு
தொடர்பு கொள்க :
2821 6316; 2821 6332

மென்மையான அழகு உங்களுக்கே...

சுகமான சோப்

டவ் சோப் 1937ல் யூனிலீவர் கம்பெனியால் நிறுவப்பட்டு இந்தியாவில் 1995லிருந்து கிடைக்கிறது. இது புத்துணர்ச்சியைக் கொடுப்பதோடு, அழகையும் உணரச் செய்கிறது. 'அழகு' என்பது வெளிதோற்றத்தை விட எப்படி நீங்கள் அதை உணர்கிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்தது. இந்த உணர்ச்சியைத்தான் டவ் சோப் நமக்கு அளிக்கிறது.

இயற்கையாக அமைந்திருக்கும் நம் சருமத்தின் பி.எச்., இலேசான அமிலத் தன்மை உடையது (pH5 - 5.6). நாம் உபயோகப்படுத்திக் கொண்டிருக்கும் சோப்பின் ஜீபி அதிக காரத்தன்மை (ஜீபி9) உடையவை. ஆனால் டவ் சோப்பின் pH6.5-7.5 இடையே உள்ளதால் சருமத்தின்மீது பாதிப்பை ஏற்படுத்தாத அளவுக்கு மென்மையானது. இந்தச் சிறப்பால் எல்லா வகையான சருமங்களுக்கும் எல்லா பருவக் காலங்களுக்கும் டவ் ஏற்றது. உலக நாடுகள் முழுதும் கிடைக்கிறது.

உலக அளவில் நிறைய நாடுகளுக்கு டவ் சோப் மற்றும் இதர டவ் அழகு சாதனங்கள் விரிவுபடுத்தப்பட்டுள்ளன. உதாரணமாக யூனிலிவர் மாய்ஸ்ரைசிங் பாடி வாஷ், பாடி லோஷன்ஸ், கிளன்சர்ஸ், ஷாம்பூ மற்றும் கன்டிஷனர்கள் நம்முள் பொதிந்திருக்கும் அழகை வெளிக் கொணர வழிவகுக்கின்றன. அழகை மட்டுமில்லாது ஆரோக்கியத்தையும் பராமரிக்கும். இந்த அழகுச் சாதனங்களுக்கு ஒரு 'ஓ' போடுவோமா?



அசல் பட்டு; தூய ஜரிகை!

அறிஞர் அண்ணா பட்டுக் கூட்டுறவு சங்கம்

பட்டு என்றாலே காஞ்சிபுரம்தான். காஞ்சிபுரம் என்றாலே பட்டுதான். காஞ்சிபுரம் பட்டு என்றாலே உடனுக்குடன் நம் நினைவில் வருவது தமிழ்நாடு அரசின் கூட்டுறவு சங்கங்களின் பட்டுப் புடைவைகள்தான்!

தமிழ்நாட்டிலிருந்து மட்டுமல்லாமல், இந்தியாவின் இதர மாநிலங்களிலிருந்தும், ஏன் வெளிநாடுகளிலிருந்தும் கூட திரள் திரளாக பெண்கள் நாடிச் செல்வது காஞ்சிபுரம் கூட்டுறவு மைய கிளைகளைத்தான்.

ஆயிரங்களில் தொடங்கி இருபதாயிரம், முப்பதாயிரம், ஐம்பதாயிரம் ஏன், லட்ச ரூபாய் வரை விற்கப்படும் இந்தப் புடைவைகளின் விசேஷம் என்ன? விளக்குகிறார் காஞ்சிபுரம் அண்ணா பட்டுக் கூட்டுறவு சங்கத்தின் இணை இயக்குநர், தனி அலுவலர் எஸ். நாகராஜ்.



"சுத்தமான ஜரிகையும், சுத்தமான பட்டுமே புடவையின் தரத்தை மேம்படுத்தும். சில்க், சில்வர், கோல்டு, காப்பர் இவற்றின் கலப்பில் உருவாக்கப்படுவதுதான் ஜரிகை. 57% வெள்ளி, 0.6% தங்கம் கலந்து உருவாக்கப்படும் ஜரிகைகள்தான் எங்களது சங்கத்தில் விற்பனை செய்யப்படுகின்றது. தனியார் நிறுவனங்களில் 40% வெள்ளி, 0.5 சதவிகிதத்துக்கு குறைவான தங்கம் கலந்து உருவாக்கப்பட்ட ஜரிகை கொண்ட புடவைகளே பெரும்பாலும் விற்கப்படுகின்றன.

"வாடிக்கையாளர்கள் தாங்கள் வாங்குகின்ற புடைவையின் தரத்தை இப்போது ஒரு நிமிடத்திலேயே தெரிந்து கொள்ள முடியும். இதற்கென ரூபாய் இருபத்து இரண்டு லட்சம் செலவில் பட்டுப் புடைவையின் தரம் பற்றி அறிய தரம் கண்டறியும் கணிப்பொறியைத் தருவித்துள்ளோம். இந்தக் கணிபொறி இயந்திரத்தில் எங்கள் சங்கத்தில் வாங்கியவை மட்டும் அன்றி தனியாரிடம் வாங்கிய புடைவைகளின் தரத்தையும் அறிந்து கொள்ளலாம். இது மக்களிடையே தரம் பற்றிய விழிப்புணர்வைக் கூட்ட உதவி வருகிறது.

"இப்போது நாங்களும் தரத்தில்

குறைபாடு வராமலேயே புதிய டிசைன்களை அறிமுகபடுத்தத் தொடங்கியுள்ளோம். கோர்வை முதல் சாதா புடைவை வரை, ஒருபக்க பார்டர், இரு பக்க பார்டர் புடைவைகளில் மாற்றங்களைச் செய்துள்ளோம். எம்பிராய்டரி, ஜர்தோஸி (கல் வைத்தது) புடைவைகளை தரத்தோடும், அழகோடும் தருகிறோம். பாரம்பரிய டிசைன்களோடு எம்பிராய்டரி வேலைப்பாடு செய்த பட்டுக்கள், கண்ணாடி வேலைப்பாடு செய்த பட்டுக்கள், வடஇந்திய டிசைன் கொண்ட பட்டுப் புடைவைகள் என நிறைய வகையைக் கடந்த சில ஆண்டுகளாக அறிமுகப் படுத்தியுள்ளோம்.



* எஸ். நாகராஜ்



"விலை என்று பார்க்கும்போது, நாங்கள் தரத்தில் எந்த காம்ப்ரமைஸும் செய்யாததாலும், நூறு சதவிகிதம் தூய்மையான பட்டைக் கொடுப்பதாலும் தனியார் நிறுவன பட்டுகளை விட எங்கள் பட்டின் விலை கொஞ்சம் அதிகம்தான். ஆனால் எங்கள் பட்டு நீண்ட காலம் உழைக்கக்கூடியது.

"அரசாங்கம், விழாக்காலங்களில் எங்களுக்கு சில சதவிகிதங்கள் தள்ளுபடி தருவதால், நாங்களும் விழாக் காலத் தள்ளுபடிகளைத் தருகிறோம். எங்களுடைய பட்டுக்கு பொது மக்களிடையே பலத்த வரவேற்பு எப்போதுமே உண்டு'' என்று பெருமிதத்துடன் கூறுகிறார் நாகராஜ்.

சந்திப்பு : அருணா.செந்தில்
படங்கள் : பொள்ளாச்சி சுந்தரம்

மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்க : அறிஞர் அண்ணா கூட்டுறவு சங்கம், காஞ்சிபுரம்.
ஃபோன் : 2722 7186



1971-ல் 64 உறுப்பினர்களுடன் துவங்கப்பட்ட அண்ணா பட்டுக் கூட்டுறவு சங்கம் இன்று 1880 உறுப்பினர்களுடன் 21 கிளைகளுடன் சிறப்பாக இயங்கி வருகிறது. தமிழ்நாட்டில் முக்கிய நகரங்களான, மதுரை, கோவை, திருச்சி, திருநெல்வேலி, சேலம், ஈரோடு ஆகிய நகரங்களிலும், சென்னையில் மூன்று இடங்களிலும் கிளைகள் உள்ளன.

என்ன அழகு... எத்தனை அழகு?

நேச்சுரல்ஸ்

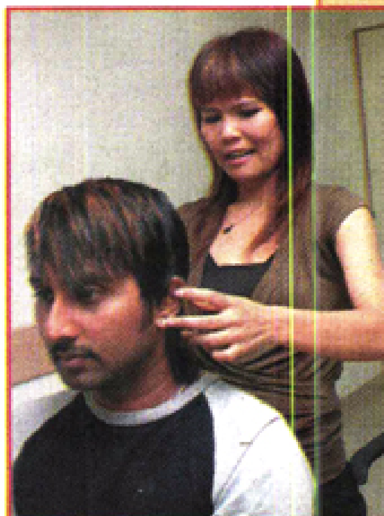
ஒருவருடைய தோற்றத்தை அழகு படுத்திக் காட்டுவதும் தலை அலங்காரம்தான். பொருத்தமில்லாவிட்டால் கெடுப்பதும்... அதுவே... அந்தக் கூந்தலை எப்படி பராமரித்து 'எந்த வயதிலும்' அழகு மிளிர வைத்துக் கொள்ளலாம்...?

ஆழ்வார்ப்பேட்டை கஸ்தூரிரங்கா சாலையில் 'நேச்சுரல்ஸ்' என்ற பெயரில் அழகு நிலையம் நடத்தி வரும் வீணா குமாரவேலை 'சன்-மியூசிக்' சானலின் புகழ்பெற்ற காம்பியர்களான ஹேமா சின்ஹாவும், சந்தியாவும் சந்தித்தார்கள்... அவர்களுடைய சந்தேகங்களுக்கு பதிலளிக்கிறார் வீணா குமாரவேல்.

ஹேமா: தேங்காய் எண்ணெய் தடவி இழைய இழைய வாரினால்தான் கூந்தல் செழிப்பாக இருக்கும் என்று சொல்வது உண்மையா..?

வீணா: இந்தக் காலத்தில் பெண்கள் அதிகம் வெளியே போகிறார்கள்... எண்ணெய் தடவினால் தெருவில் உள்ள தூசி, அழுக்குத் தலையில் படித்து எண்ணெய்ப் பசையுடன் ஒட்டிக் கொள்கிறது. பொடுகு வர வாய்ப்புள்ளது. எனவே, வாரம் இருமுறை எண்ணெய் தடவி சிறிது ஊறிய பின் தலையை அலசி விடலாம்...

சந்தியா: ஹேர் கலரிங் செய்வதால் கூந்தலின் மிருதுத்தன்மை பாதிக்கப்படுமா?



• 'வெட்' அடித்தால் அலர்ஜி ஆகுமா?' - ஹேமா



• மலர் செண்டு கொடுத்து சந்தியாவை வரவேற்கிறார் வீணா குமாரவேல்.



வீணா: இப்போதெல்லாம் நிறைய கண்டிஷனர்கள் உபயோகிப்பதால் கூந்தலின் மிருதுத் தன்மை கலரிங் செய்த உடனே கெட்டுப் போவதில்லை. ஆனால் அடிக்கடி கூந்தலுக்கு சாயம் போட்டால் உலர்ந்து போக வாய்ப்பு உண்டு.

ஹேமா: 'டை' அடிப்பதால் அலர்ஜி வருமா...? இல்லை, ஹென்னா

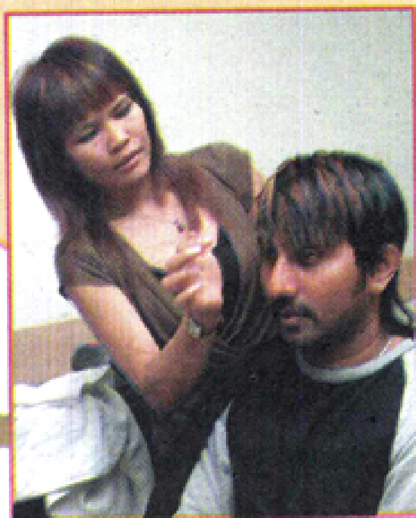
தலைமுடியில் புலி!

சன் டி.வி தொகுப்பாளரும், நடிகருமான ஆனந்த கண்ணனின் ஆடைகளும், ஹேர் ஸ்டைலும் எப்போதும் லேட்டஸ்ட் ட்ரெண்டில் இருக்கும்.

''ஆனந்த கண்ணன்... உங்க ஹேர் ஸ்டைல் சூப்பரா இருக்கு'' என்று 'சன் மியூஸிக்'கில் பாராட்டி மகிழும் ரசிகையர் கூட்டமும் இவருக்கு அதிகம்.

சமீபத்தில் 'நேச்சுரல்ஸ்' பியூட்டி பார்லருக்கு வந்திருந்த ஆனந்த கண்ணனுக்கு, 'டைகர் கலர்ஸ்' எனப்படும் லேட்டஸ்ட் கலரிங் செய்யப்பட்டது. போல்டாகவும், ஸ்ட்ரைகிங்காகவும் இருப்பதால், தன்னுடைய கெட்-அப் கூடிவிட்டதாக சந்தோஷப் பட்டார் புலி முடியான் ஸாரி... ஆனந்த கண்ணன்!

• இந்த ஹேர் ஸ்டைல் இலங்கை அதிபர் ராஜபக்ஷேவுக்குப் பிடிக்குமா?"





(மருதாணி) போடுவதால் நன்மை அதிகமா?

வீணா: புதிதாக டை அடிப்பவருக்கு முதலில் கழுத்தின் பின்புறம் சருமத்தில் சிறிது தடவி அலர்ஜி ஏற்படுமா என்று சோதித்து விட்டுத் தான் டை போடுவோம்... ஹென்னா அடிக்கடி போடுவதால் கூந்தலுக்கு உலர்வுத் தன்மை ஏற்பட்டு, கூந்தல் உடைந்து போகும்.

சந்தியா: கூந்தல் அலங்காரம் கலையாமல் இருப்பதற்காக... ஹேர்-ஸ்ப்ரே உபயோகிக்கிறோமே, அதனால் ஏதும் கெடுதலா?

வீணா: வெளியிலிருந்து வந்ததும், உடனே நீரில் அலசிவிட்டால்... கெடுதல் ஏற்படாது....

கூந்தல் கலையாமலும், பளபளப்பாகவும் இருக்கவேண்டும். அதே நேரம் கெடுதலும் நேரக் கூடாது என்றால் இப்போதெல்லாம் தரமான ஜெல்கள் நிறையவே இருக்கின்றன.

ஹேமா: நல்ல தரமான பொருள் தான் என்று எப்படி கண்டுபிடிப்பது?

வீணா: முதலில் நாங்கள் ஒருவரது கூந்தல் தன்மையை ஆராய்வோம். அதற்கேற்ப ஜெல் அல்லது சிரம் ஜெல் அல்லது தண்ணீரை அடிப்படையாகக் கொண்டு கூந்தல் அலங்காரம் செய்கிறோம்.

சந்தியா: ஹேர்டிரையர் உப



கூந்தல் அலங்காரத்தில் லேட்டஸ்ட் என்ன? இன்றயை இளசுகள், வாலிபர்கள் பெண்கள் எல்லோருமே விரும்பும் 'ஹேர் செட்டிங்' எது? வீணா குமாரவேல் தொடர்கிறார்.

'ப்ளோ ட்ரை' என்ற முறையில் 'தற்காலிக அலங்காரம்' ஓரிரு நாட்களுக்கு மட்டுமே இருக்கும். சிலருக்கு முன் பக்கம் முடி குறைவாக இருக்கும். அதற்கு ஒரு லிஃப்ட் கொடுத்து, வால்யூமை அதிகரித்து அடர்த்தியாகச் செய்வோம். இது ஒரு முறை கூந்தலை நீரில் அலசினால் போய்விடும்.

இன்னொன்று 'பெர்மிங்' இது சுமார் ஆறு மாதங்கள் வரை இருக்கும்... இதற்கும் பராமரிப்பு முக்கியம். பெர்ம் செய்தபின் முடியை பிரஷ் செய்யக் கூடாது. சுருள் சுருளாகவோ, அலை அலையாகவோ அவரவர் விருப்பப்படி ரோலர்களை உபயோகித்து பெர்ம் செய்கிறோம். பெர்ம் செய்த கூந்தலுக்கென்று சில விசேஷ ஷாம்புக்களும், கண்டிஷனர்களும் இருக்கின்றன. அவற்றைத் தான் உபயோகிக்க வேண்டும். இல்லையென்றால் சுருள் பிரிந்து முடி நார் போல ஆகிவிடும்.

பெர்ம் செய்த கூந்தலில் எண்ணெய் தடவலாமா?

இதற்கென ஸ்டைலிங் ஜெல்கள் கிடைக்கின்றன. ஜெல் அல்லது ஜான்ஸன் பேபி ஆயிலைச் சிறிது எடுத்து கூந்தலின் முடிவில்

• "ஹேர் ஸ்ப்ரே செய்தால் கெடுதலா?"

யோகித்தல், ஹேர்-அயர்னிங் இவையெல்லாம் கூந்தலைப் பாதிக்குமா?

வீணா: ஹேர் டிரையரை அதிக சூட்டில், அடிக்கடி உபயோகித்தால் பாதிப்பு ஏற்படும். ஹேர் அயர்னிங் என்பது கூந்தலை ஸ்ட்ரெயிட்டாகவும் சீராகவும் ஆக்குவதற்குப் பயன்படுத்துகிறார்கள். எங்காவது பார்ட்டி, மாலை விருந்து என்று செல்லும்போது எப்போதாவது அயர்ன் செய்யலாம்... ஆனால் ஒரு முறை தலைக்கு குளித்ததும் அயர்ன் எஃபெக்ட் போய்விடும்.

சந்திப்பு :

பத்மினி பட்டாபிராமன்



இலேசாகத் தடவி கையால் கோதி விட்டால் போதும்.

'டெம்பரரி டாங்ஸ்' என்று புதிதாகக் கேள்விப்படுகிறோமே..?

ஆமாம்! சுருள்களாக (ரிங்லெட்ஸ்) கூந்தல் ஸ்பிரிங் ஸ்பிரிங்காக தொங்க விடும் ஹேர் ஸ்டைல் இது. ரொம்ப அழகாக இருக்கும். ஆனால் ஒரு முறை தலைக்குக் குளித்தால் கலைந்துவிடும். தற்காலிகமான அழகைத் தந்தாலும் இளம் பெண்கள் ஆசையுடன் வந்து செய்து கொள்கிறார்கள்.

நேச்சுரல்ஸின் புத்தாண்டு விசேஷம் என்ன?

"தென்னிந்தியா முழுக்க நேச்சுரல்ஸின் 27 அவுட்லெட்ஸ்களைத் திறக்க விருக்கிறோம். ஃப்ரான்சைசிங் முறையில் எங்கள் பிராண்டை பரப்பவிருக்கிறோம்.



'நேச்சுரல்ஸ்' அழகு நிலையத்தை உங்கள் ஊரில் திறக்க விரும்பினால், நிலையத்துக்கான இடம், உள் அமைப்பு, இன்டீரியர்ஸ், அழகு சாதனக் கருவிகள், அழகு சாதனப் பொருள்கள், அழகுக் கலைஞர்கள், பணியாளர்களைத் தேர்வு செய்வது, பயிற்சி தருவது என எல்லாவற்றையுமே நாங்களே செய்து தருகிறோம்.

நல்ல பொருளாதார வசதியும், அழகு நிலையத்தைத் திறம்பட நிர்வகிக்கும் திறமையும் இருப்பவர்களுக்கு, முன்னுரிமை தந்து, அனைத்துச் செயல்பாடுகளிலும் உதவக் காத்திருக்கிறோம். அழகுக் கலைப் பற்றிய அறிவு தேவையில்லை.

கூடுதலாக நேர்மையான அணுகு முறையும், இனிமையாகப் பழகும் தன்மையும் இருந்தால், இந்தத் துறையில் வெற்றி கொள்வது சுலபம்.

மேலும் விவரங்களுக்குத் தொடர்பு கொள்க: 42165123

உங்கள் சாய்ஸ்... எங்கள் சாய்ஸ்..!

நாராயணா பேர்ல்ஸ்

ஜீன்ஸ் - குர்தி, கேப்ரீஸ், பேண்ட் - டாப், சல்வார் - கமீஸ், ஜார்தோஸி, ரா சில்க், காஞ்சிப்பட்டு, ஷிஃபான், க்ரேப்... இதென்ன புடைவை, ஆடைகளுக்கான விளம்பரமா?

இல்லவே இல்லீங்க! இப்படி எதை வாங்கினாலும் பெண்கள் அதை அப்படியே அணிந்து கொள்வதில்லை என்பது தான் கதை. அவர்கள் அரக்க பரக்க ஓடுவது சென்னை காசி ஆர்கேடிவிருக்கும் நாராயணா பேர்ல்ஸை நோக்கி தான்!



புடைவை மற்றும் சல்வார் கமீஸுக்கு ஏற்றார்ப் போல் மேட்சாக அணிந்து கொள்ள தங்க நகைகளைவிட, பெண்கள் இன்று அதிகமாக நாடுவது ஃபேஷன் நகைகளைத்தான். தமிழ்நாட்டுப் பெண்கள் மட்டுமல்லாது, வெளிநாடுகளிலிருந்து நம் நாட்டுக்கு விசிட் செய்யும் பெண்கள், திரும்பும்போது தங்களுக்கும், தங்கள் உறவினர், நண்பர்களுக்கும் பரிசாகவும் ஃபேஷன் ஜுவல்லரி வாங்க அலை அலையாகத் திரளுமிடம் நாராயணா பேர்ல்ஸ்!

"இங்கு வரும் பெண்கள் நாங்கள் கொடுக்கும் ரெடிமேட் நகைகளையும் வாங்குவார்கள்; வரும்போதே பேப்பரில் சில டிஸைன்களை வரைந்து காண்பித்து இதைப் போலத்தான் வேண்டும் என்றும் கேட்பார்கள். இரண்டு மணி நேரத்தில் அவர்கள் கேட்கும் காம்பினேஷனில் விரும்பிய வடிவத்தில் நெக்லெஸ், காதணி ரெடி பண்ணி கொடுத்து விடுவோம்! எங்களை விட மிக்ஸ் அண்ட் மேட்ச் பண்ணுவதில் எங்கள் பெண் வாடிக்கையாளர்கள் பலே கில்லாடிகளாக இருப்பதில் எங்களுக்குத்தான் பெருமை...." என சொல்லிச் சிரிக்கிறார் நாராயணா பேர்ல்ஸின் அதிபர் வெங்கோஜிராவ்.

முதன் முதலாக 1989ல் சென்னையில் முத்து, பவழம் மற்றும் ஃபேஷன் ஜுவல்லரிகளை அறிமுகப்படுத்திய பெருமை நாராயணாவிற்கே! சென்னையில் காசி ஆர்கேட், அடையார், வடபழனி, மற்றும் நுங்கம்பாக்கம் ஏரியாக்களில் நாராயணா பேர்ல்ஸின் ஷோரூம்கள் உள்ளன. "வெகு சீக்கிரத்தில் பாண்டிபஜாரில் இரண்டாயிரம் சதுர அடி அளவிற்கும் மேலான ஒரு மெகா ஷோரூம் ஆரம்பிக்க இருக்கிறோம்" என்று அடக்கமான பெருமிதத்துடன் கூறுகிறார் திரு. ராவ்.

நாராயணா பேர்ல்ஸில் 300 ரூபாயிலிருந்து சுமார் பத்தாயிரம் ரூபாய் வரையிலான ஃபேன்ஸி நகைகள் கிடைக்கின்றன. இருப்பினும், ஷிஃபான், ஜார்ஜெட் மற்றும் க்ரேப் புடைவைகளுடன் அந்த ஒற்றைச் சர முத்துமாலையும், காதில் மற்றும் சிறிய ஒற்றை முத்தில் டிராப்ஸும் போட்டுக் கொண்டால் எந்த ஒரு கூட்டத்திலும் அந்தப் பெண்

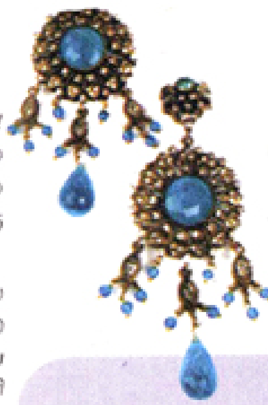
தனியாகத் தோன்றுவது என்பது உறுதி! முத்து இன்றைக்கு அதிக அளவில் ஃபேஷனாக இல்லை என்றாலும் நாராயணா பேர்ல்ஸ்ல வாங்கற முத்துக்கு ஸ்பெஷல் 'லுக்'தான்!

கல்லூரி இளம்பெண்கள் புது ட்ரஸ் வாங்கி அதை கையிலெடுத்துக் கொண்டு மாட்சாக நகைகளும் வாங்குவது நாராயணாவில் மாத்திரமே நடக்கும் தினசரி நிகழ்ச்சியாம்!

"கொரியன் ஜீவல்லரி மற்றும் எனாமல் டிஸைன்களே இன்றைய யூத்களின் முதல் சாய்ஸ்" என்கின்றனர் கடையில் வேலை பார்க்கும் பெண்கள்.

அட, எதுவாயிருந்தாலும் சரிங்க! **உங்கள் சாய்ஸ், எங்கள் சாய்ஸ், பெண்கள் அனைவரின் சாய்ஸுமே நாராயணா பேர்ல்ஸ்தானே!**

தொகுப்பு:
லதா சேகர்





ஃபேன்ஸி நகைகளைப் பேணி பாதுக்காக்க 'நாராயணா பேர்ல்ஸ்' நிர்வாகிகள் தரும் சில டிப்ஸ்கள்:

- முத்து, கற்கள் மற்றும் ஜுவல்லரிகளை டிஷ்யூ பேப்பர் அல்லது மென்மையான வெண்மை காட்டன் துணியில் சுற்றி வைக்கவும்.
- ஒவ்வொரு தடவை அணிந்த பிறகும் நகைகளை வெண் துணியினால் துடைத்த பிறகே உள்ளே வைக்கவும். வியர்வையுடன் பெட்டியில் வைக்கவே கூடாது.
- இரும்பு சேஃபில் வைப்பதைவிட மரப்பெட்டிகளில் வைப்பது நன்று.
- ஒருபோதும் முத்து மற்றும் கற்கள் மீது சென்ட் படக் கூடாது.
- கூடிய வரை நகைகள் மீது நீர் படாமல் பார்த்துக் கொள்வது நல்லது.
- இங்கு வாங்கும் நகைகளை மறு பாலிஷ் செய்யவும் கற்கள் விழுந்து விட்டால் பொருத்திக் கொள்ளும் வசதியும் உண்டு.



அது என்ன 99? 999?

டிவிஎஸ் ஸ்கூட்டி பெப்+

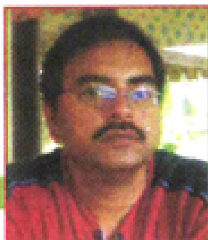
Can I get to match it with my new nail polish?
Can I match it with the colour of my eyes?
Can I match it with my hair colour?

இது என்ன விளம்பரம்? புடைவையா? புடைவைக்கேற்ற மேட்சிங் ரவிக்கையா? லிப்ஸ்டிக்கா? அடடே! அதெல்லாம் இல்லீங்க...

ஒன்றல்ல, இரண்டல்ல! தொண்ணூற்று ஒன்பது நிறங்களில் இப்போது கிடைக்கிறது TVS-ன் 'ஸ்கூட்டி பெப் பிளஸ்' (Scooty Pep +). "நீங்கள் விரும்புகிற நிறத்தைத் தேர்வு செய்து காட்டினால் போதும்; மூன்றே நாட்களில் அந்த வண்டி உங்களுக்குக் கிடைக்கும்.

• 'ஸ்கூட்டி பெப் ப்ளஸ்' தேர்வு செய்கிறவர் கே.ஷர்மிளா

"இந்த நிறம் மாமியாருக்கு ஒத்துக் காது என்றோ, கணவர் விரும்ப வில்லை என்றோ ஆகிவிட்டால் கவ லையை விடுங்கள். வெறும் தொள்ளாயிரத்துத் தொண்ணூற்று ஒன்பது ரூபாயில் தேவையான வேறு நிறப் பட்டைகளைப் பொருத்தித் தருகிறோம். இதற்கும் மூன்றே நாள்...'' என்று 99; 999 தத்துவங்களை விளக்குகிறார் டி.வி.எஸ். மோட்டார் கம்பெனியின் விற்பனைப் பிரிவுப் பொது மேலாளர் **ஆர். சங்கரன்.**



• ஆர். வெங்கட்

"இரு சக்கர வாகனங்களின் அடிப்படை அல்லது பிரதான நிறங்கள் என்பவை ஐந்துதான். ஆரஞ்சு, சிவப்பு, ஊதா, கருப்பு, தாமிர நிறம். இவை தவிர 'பொர்க்கி பிங்க்' நிற ஸ்கூட்டியை சென்ற ஆண்டு காதலர்கள் தினமாகிய 'வாலண்டைன்ஸ் டே'யில் அறிமுகப்படுத்தினோம். 'பிங்க்' என்னும் இளஞ்சிவப்பு நிறம் காதலுணர்வோடு தொடர்புடையது. முற்போக்கான சிந்தனை, மதிப்பு உண்டாக்குகிற மனவளம் எல்லாவற்றுக்கும் இந்த நிறம் உரியது. இந்த நிறங்களின் சித்தாந்தத்தை



• அறிமுகப்படுத்துகிறார் ஆர். சங்கரன்...

வர்த்தக ரீதியில் கையாண்டு வெற்றி கண்டிருப்பது எங்கள் டி.வி.எஸ். நிறுவனம்! அடுத்தகட்டமாகத்தான் இந்த 99 கலர்ஸ் அறிமுகம்.

புடைவைகளையே புரட்டிப் போட்டு ஜவுளிக்

கடைகளை அட்டகாசம் பண்ணுகிற பெண்கள், ஸ்கூட்டரிலும் விதம்விதமான நிறங்கள் என்றால் விடுவார்களா? அதுவும் புடைவைகளில் உள்ளதைப் போல், இருபது நிறங்களை 'டபுள் ஷேட்' முறையிலும் அறிமுகப்படுத்தி அசத்தியிருக்கும்போது! இவை ஒவ்வொன்றும், மேலே படுகிற ஒளி வீச்சைப் பொருத்து இரண்டு நிறங்களைக் காட்டி மயக்கும்.

"புடைவை வாங்கும்போது, பெண்கள், புடைவையின் நிறத்தை சூரிய ஒளியிலும், மின்சார ஒளியிலும், (ஏன் இருட்டிலும் கூடத்தான்!) மாறி



மாறிப் பார்த்து, வெகுஜாக்கிரதையாகச் சிந்திச்சு தேர்ந்தெடுப்பதைப் போல், எங்கள் ஷோரூமில் வைத்திருக்கும் நிறப் பட்டைகளைப் புரட்டிப் புரட்டிப் பார்த்து வாங்குவது பிரமிப்பூட்டுகிறது!"

சரியாக ஓர் ஆண்டுக்கு முன்னால் இந்தக் கலர் கலாட்டாவை பெங்களூரில் அறிமுகப்படுத்தினார்களாம். மூவாயிரம் வண்டிகள் விற்றால் அதில் ஆயிரம் வண்டிகளாவது விரும்பிய நிறங்களில் வாங்கப்படுகிறவை என்ற சக்ஸஸ் ஃபார்முலாவின் அடிப்படையில் கடந்த மூன்று மாதங்களாகச் சென்னையில் கலக்குகிறார்கள்!

பெண்கள் எதில் எல்லாம் சிரமப்படக்கூடும் என்பதை சமூக அக்கறையோடு கவனித்து அவற்றைச் சீராக்கும் விதமாக, இந்த இரு சக்கர வாகனத் தயாரிப்பை முடுக்கியிருக்கிறார்களாம்!

"இன்னும் சொல்லப் போனால், டி.வி.எஸ். நிறுவனம் ஸ்கூட்டியை அறிமுகம் செய்த பிறகுதான் ஏராளமான பெண்கள் 'டூ வீலர்' ஓட்டும் நிலை ஏற்பட்டது. பெற்றோரும், கவலைப்படாமல், தயக்கமில்லாமல், தைரியமாக குழந்தைகளை வண்டியோட்ட அனுமதித்தார்கள், அனுமதிக்கிறார்கள்!" என்று அடித்துச் சொல்கிறார் ஏரியா சேல்ஸ் மேனேஜர் வெங்கட்.

இந்த வண்ண வண்ணமான வண்டிகளைப் பார்த்தால், யாருக்கும் ஆசை வரும்; இளமையும் மீண்டும் வரும்! இளமை என்பது மனதில்தானே இருக்கிறது?



சந்திப்பு :
சுப்ர.பாலன்
வண்ணப்படங்கள்:
பொள்ளாச்சி சுந்தரம்

மேட்சிங்... மேட்சிங்...

நியூ கல்யாண் சாரீஸ் & ஜுவல்லர்ஸ்

"**கொ**ங்கு நாட்டின் மிகப் பெரிய ஷோரூம் எங்களுடையதுதான்" என்று பெருமைப்பட்டுக் கொள்கிறார் ராமச்சந்திரன் - கோவை நூறடி சாலையில் சமீபத்தில் துவக்கப்பட்டுள்ள "நியூ





* லதா ராமச்சந்திரன் - ராமச்சந்திரன்

கல்யாண் சாரீஸ் அண்ட் ஜுவல்லர்ஸ்" நிறுவனத்தின் புடைவைகள் பிரிவின் நிர்வாக இயக்குனர்.

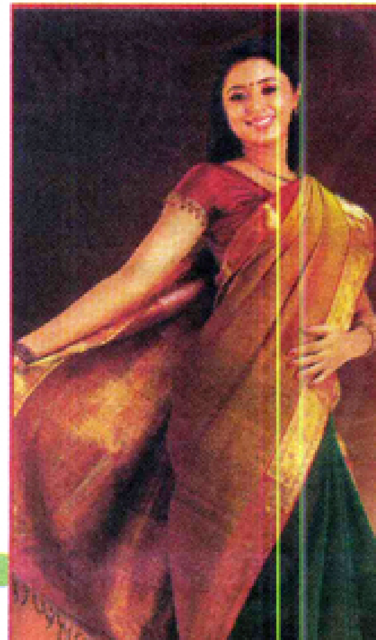
"திருச்சூரில் கடந்த 85 வருடங்களாகவே எங்கள் நிறுவனம் இயங்கி வருகிறது. கும்பகோணம் காட்டுமன்னார் கோயிலைச் சேர்ந்த நாங்கள் பிறகு கேரளாவில் செட்டிலாகி இப்போது கோவைக்கும் குடிபெயர்ந்து இருக்கிறோம்" என்கிறார்.

அவர்களது புதிய படைப்புகளைப் பற்றி (புடைவைகள்தான்) நாம் பேசத் தொடங்கியதும் புன்னகையுடன் தன் மனைவி லதா ராமச் சந்திரனை நோக்கிக் கைநீட்டினார். "நிர்வாகம் என்னுடையது. புடைவை டிசைன்களைத் தேர்ந் தெடுப்பது எல்லாம் அவங்கதான்."

லதா தொடர்ந்தார்.

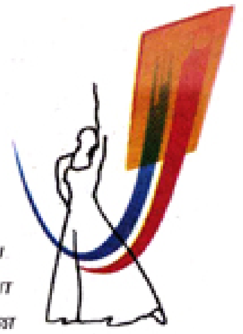
"போன வருடப் பொங்கலுக்கு புடைவை முந்தானையில் பொங்கல் விழா பின்னணியைக் கொண்டு வந்தோம். அப்போதிலிருந்தே யோசனை தொடங்கிடுச்சு - அடுத்த பொங்கலுக்கு இன்னும் ரொம்ப வித்தியாசமான டிசைனில் புடைவை களைக் கொண்டு வரணும்னு. அப்படி உரு வானது தான் 'மல்டிபிள் சில்க்'. **உலகிலேயே இப்படிப் பட்ட புடைவைகள் வடி வமைக்கப்பட்டது இது தான் முதல் முறை."**

'ஃபோர் இன் ஒன்' வகையில் ஒரே பட்டுப் புடைவையில் நான்கு வண்ணங்கள். நான்குவித முந்தானைகள். நான்கு பார்டர்கள். இத்துடன் ஐந்து ஸ்ப்ளவுஸ் பீஸ்களை அளிக்கிறோம். இந்தப் புடைவையை நான்கு வித மாகக் கட்டலாம். சொல்லப் போனால் ஒரே கல்யாணத்துக்கு இந்த ஒரே புடைவையுடன் சென்று வேளைக்கு ஒருவிதமாக





* டூ இன் ஒன்!



நான்கு விதமாகக் கட்டிக் கொள்ளலாம்! பார்ப்பவர்களுக்கு ஒரே புடைவை என்று தெரியவே தெரியாது.

ஒருவிதத்தில் இதை 'குடும்பப் புடைவை'ன்னு கூடச் சொல்லலாம். பாட்டி, அம்மா, தங்கை, மகள் இப்படி நாலு தலை முறைக்காரர்கள் ஒரே புடைவையை மாறி மாறிக் கட்டிக் கொள்ளலாம்.

ஒரே இழையில் நெய்யப்பட்ட புடைவை இது. இப்படி நெய்வது கஷ்டம். என்றாலும் இதன் காரணமாக புடைவையின் எடை குறைந்து வழக்கமான புடைவையின் எடையில் அமைகிறது. இல்லையென்றால் அதிக முந்தானை இருப்பதற்கு எடை மிக அதிகமாக இருக்குமே!

''த்ரீ இன் ஒன்' புடைவை என்றால் மூன்று பார்டர்கள். மூன்று வண்ணங்கள், நான்கு முந்தானைகள், நான்கு ஜாக்கெட் துணிகள். 'டூ இன் ஒன்' புடைவை என்றால் புடைவையின் முன்புறம் ஒரு வண்ணம். பின்புறம் ஒரு வண்ணம். இரண்டு பார்டர்கள், இரண்டு முந்தானைகள். இதற்கு மூன்று ப்ளவுஸ் பீஸ்கள் அளிக்கிறோம். 'ஒன் இன் ஒன்' புடைவை என்றால் அந்தப் புடைவையை முன்புறமும், பின்புறமுமாக மாற்றிக்

* ஃபோர் இன் ஒன்!

கட்டலாம். அதே டிசைன். இருபுறமும் அதே வண்ணம்.

''இவற்றை டிசைன் செய்வதில் பலவித சவால்களை எதிர் கொள்ள வேண்டியிருந்தது. பார்டரின் வண்ண மும், புடைவையின் உடற்பகுதியின் வண்ணமும் பொருந்த வேண்டும். உடற் பகுதியின் இரண்டு வண்ணங்களும் ஒன்றோடொன்று பொருந்த வேண்டும். இரண்டாவது வண்ணமும், பார்டரின் வண்ணமும் பொருந்த வேண்டும்'' என்ற லதா, ஆர்டர் கொடுத்தால் மட்டுமே இந்த வகைப் புடைவைகள் நெய்யப்படுவதாகவும், இதற்கு சுமார் ஒரு மாத காலம் தேவைப்படுவதாகவும் கூறினார்.

இன்றைய கடும் போட்டி யுகத்தில் பாராட்டுகளைப் பெற வேண்டுமென் றால் புதிய சாதனைகளைப் படைக்க வேண்டும் என்பதை நன்றாகவே தெரிந்து கொண்டிருக்கிறார்கள் கல்யாண் நிறுவனத்தினர்!

''இதுபோன்ற புடைவைகளுக்கு சிம்பிளான நெக்லஸ் அணிய வேண் டும். அப்போதுதான் புடைவையின் புதுமை மனதில் பதியும்'' என்றார் லதா ராமச்சந்திரன்.

இதே போன்ற வேறு சில யோசனை களை நியூ கல்யாண் நிறுவனத்தின் நகைகள் பிரிவின் நிர்வாக இயக்குனர் ரமேஷும் வலியுறுத்தினார்.

அதாவது 'மேட்சிங் - மேட்சிங்'. புடைவைக்கு ஏற்ற நகை களைத் தேர்ந்தெடுப்பது! இவற்றில் வெரைட்டி யும் இருக்கிறது. புடைவை மற்றும் நகைப் பிரிவுகள் ஒரே வளாகத் தில் அடுத் தடுத்து உள்ளன என்பதால் இதற்கான சாத்தியம் **''நியூ கல்யாணில்''** அதிகமா கவே உள்ளது.

''இப்போதெல்லாம் திருமணம் போன்ற நிகழ்வு களில் ஒருவர் நூறு சவரன் நகை வாங்கினால் அதில் முப்பது சவரன் பாரம்பரி யம்மிக்க நகைகளுக்கும், மற்றவற்றை நவீன நகை களுக்குமாகச் செலவிடு கிறார்கள்.

''ஒவ்வொரு புடை வைக்கும் பொருத்தமான ஒரு நகை என்பது நடை முறையில் சாத்தியம் அல்ல தான். ஆனால் அடிப்படை

• 'கல்யாண்' களை வந்துடுச்சே!



யான சில வண்ணங்களைக் கொண்ட நகைகளை விதவித மான டிசைன்களில் உருவாக்கி வைத்திருக்கிறோம். அவை செட்டாகவும் கிடைக்கின்றன எனும் போது வாடிக்கையா ளரின் மனம் மேலும் சந்





* ரமேஷ்

தோடு, வளையல் ஆகியவை அடக்கம். சிவப்பு, பச்சை, நீலம், ஆரஞ்சு, மயில் பச்சை ஆகிய வண்ணங்களில் இவை கிடைக்கின்றன. தேவைப் பட்டால்



* தங்கக் கடலின் ஒரு பகுதி...

தோஷமடைகிறது. இப் படிப்பட்ட மேட்சிங் - மேட்சிங் முறை எங்கள் வாடிக்கையாளருக்கு மிக வும் பிடித்துப் போய் இந்த வகையில் எங்கள் விற்பனை 300 சதவிகிதம் அதிகரித்துள் ளது.

"காதுத் தோடுகளுக்கு மட் டுமே இரண்டு மாடிகள் ஒதுக் கப்பட்டுள்ளன. சுமார் ஐம்பதாயிரம் வகைகள் உள்ளன. பதினொரு சவரன் மதிப் புள்ள தோடுகள் கூடக் கிடைக் கின்றன. ஒவ்வொரு காதிலும் ஐந்து தோடுகள் கூடப் போட்டுக் கொள்ளும் ஃபேஷன் நிலவுகிறது.

"ஒரே வண்ணம் எனும் அடிப்படை யில் உடைக்குப் பொருத்தமான செட் நகைகள் என்பதில் ஆரம்,

பொருத்தமான ஒட்டியாணங் களையும் வாங்கிக் கொள்ளலாம். ரூபி, எமரால்ட், வெள்ளைக் கற்கள் பதித்த ஒட்டியாணங்களும், கஜலட்சுமி உருவம் பொறித்த ஒட்டியாணங்களும் கிடைக் கின்றன" என்றார் ரமேஷ்.

ஆக புடைவைக்கும் ரவிக்கைக் கும் பொருத்தம் பார்ப்பது என்பதோடு நின்று விடாமல் புடைவைக்கு ஏற்ற நகைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து வாங்கும் நவீன யுகமும் அறிமுகமாகி விட்டது!

சந்திப்பு : ஜி.

இளைஞர்களுக்கு இனி இல்லை இமேஜ் பாதிப்பு!

இந்த நவீன யுகத்தில் 25 வயதிலேயே சில இளைஞர்களுக்கு தலைமுடி கொட்டி, வழுக்கை ஏற்படுகிறது. இதனால் இளைஞர்கள் மன உளச்சலுக்கு ஆளாகின்றனர். இந்த மன உளச்சல் இவர்களது முன்னேற்றத்திற்கு முட்டுக்கட்டையாக அமைந்து விடுகிறது. காரணம் என்னவென்றால் தலையில் வழுக்கை விழுந்த இளைஞர்கள் சிறிது வயதானவராக தோன்றுகிறார்கள். இதனால் திருமணத்திற்கு பெண் பார்க்க செல்லும் போது வெட்கப்படுகிறார்கள். பெண் தன்னை பிடிக்கவில்லை என்று சொல்லி விடுமோ என்று அச்சப்படுகிறார்கள். அவரது தொழிலிலும் இதே பாதிப்பு ஏற்பட வாய்ப்புகள் உள்ளன.

வழுக்கை விழுந்த இளைஞர்கள் மற்றும் நடுத்தர வயதினர்களுக்கு வரப்பிரசாதமாக திருச்சி, மதுரை மற்றும் சென்னையில் ஃபேர் அண்ட் ஹேர் என்ற எங்களது நிறுவனம் செயல்பட்டு வருகிறது. நாங்கள் **ஹேர் வீவிங், ஹேர் பாண்டிங் மற்றும் சிலிக்கான் முறை** என்ற அமெரிக்க தொழில் நுட்பத்தின் மூலம் தலையில் வழுக்கை விழுந்தவர்களுக்கு நவீனமுறையில் சிகிச்சை அளித்து வருகிறோம்.

ஹேர் வீவிங்

இந்த சிகிச்சை முறையில் நபரின் தலையில் வழுக்கை விழுந்த இடம் அளக்கப்பட்டு அதற்கு இயற்கை முடியாலான பேட்ச் தயாரிக்கப்படுகிறது. பிறகு அந்த பேட்ச் கச்சிதமாக தலையில் உள்ள மற்ற முடியுடன் தைக்கப் (இணைக்க)படுகிறது.



சிகிச்சைக்கு முன்



சிகிச்சைக்கு பின்



ஹேர் பாண்டிங்

இந்த சிகிச்சை முறையில் மேற்கூறிய முறையில் பேட்ச் தயாரிக்கப்பட்டு தலையில் உள்ள மற்ற முடிகளுடன் கிளிப்புகள் மூலம் இணைக்கப்படுகிறது. இந்த முறையில் சிகிச்சை பெறுபவர்கள் எப்போது வேண்டுமானாலும் பேட்சை கழற்றி வைத்துக் கொள்ளலாம்.

சிலிக்கான் இந்த சிகிச்சை முறை விலை உயர்ந்தது. இது ஹேர் பாண்டிங் முறையைப் போன்றது. நடிகர்கள் டாக்டர்கள், தொழிலதிபர்கள் இந்த சிகிச்சையை செய்து கொள்கிறார்கள்.

நேரில் ஆலோசனை பெற எங்களது **ஃபேர் அண்ட் ஹேர்** நிறுவனத்திற்கு

திருச்சி: 51 சாலைரோடு, ராக்போர்ட் மேல்நிலைப்பள்ளி அருகில், உறையூர்.
போன்: **2768497, 2760545,**
செல்: **98431-38381, 98424-38381**
என்ற விலாசத்திலும்

மதுரை: **128-A,** வடக்குமாரட் வீதி, ஆஞ்சிநேயர் கோவில் எதிர்புறம், யானைக்கல், சிம்மக்கல். போன்: **2620567, 2628383,** செல்: **944433-38382**
என்ற விலாசத்திலும்

சென்னை: புதிய எண் 45, எல்.பி.ரோடு, அடையாறு மாநகராட்சி மண்டல அலுவலகம் எதிரில்,
என்ற விலாசத்திலும்
போன்: **24469596,** செல்: **94449-18848**

விரைவில் திருநெல்வேலி: முருகன் குறிச்சி பஸ் ஸ்டாப், ஆர்யா சூப்பர் மார்க்கெட் எதிர்புறம், பாளையங்கோட்டை என்ற விலாசத்திலும் தொடர்பு கொள்ளவும்.

நல்ல பலன் தரும் ராசிக் கற்கள்!

பத்மஸ்ரீ ஜெம்ஸ்

ராஜ்சேகர் ஓர் ஆஸ்டிரோ - ஜெம்மாலஜிஸ்ட். நான்கு தலைமுறைகளாக நவரத்தினக் கற்கள் விற்பனையில் ஈடுபட்டிருக்கிறார். ஐதராபாத்தில் உள்ள இவர்களது கடை எழுபது ஆண்டு பழைமையானது. அவரும், அவரது மனைவி ஷர்மிளாவும் சேர்ந்து, சென்னை, தி.நகர் வடக்கு உஸ்மான் ரோட்டில் பத்மஸ்ரீ ஜெம்ஸ் என்ற பெயரில் 1984-ஆம் ஆண்டு முதல் நவரத்தினங்கள் மற்றும் ராசிக் கற்கள் விற்பனையில் ஈடுபட்டிருக்கிறார்கள். பொதுவாக, இன்று மக்களிடையே மிக அதிகமான வரவேற்பையும் நம்பிக்கையையும் பெற்றிருக்கின்றன ராசிக் கற்கள். எனினும், கூடவே சில சந்தேகங்கள் எழத்தான் செய்கின்றன. விளக்குகிறார்கள் பத்மஸ்ரீ ஜெம்ஸ் உரிமையாளர்கள்.



வழக்கமான ஜெம்மாலஜிஸ்ட்டுக்கும், ஆஸ்டிரோ ஜெம்மாலஜிஸ்டுக்கும் என்ன வித்தியாசம்?







"நவரத்தினங்கள் மற்றும் ராசிக்கற்கள் பற்றிய ஆழமான அறிவு உள்ளவர்தான் ஜெம்மாலஜிஸ்ட். இவரால் எந்த ஒரு கல்லையும் உண்மையா, போலியா, தோஷமிருக்கிறதா என்று கண்டுபிடித்துச் சொல்லி விட முடியும். அவர் ஒருவரது ராசி, நட்சத்திரம், பெயருக்குரிய எண் போன்றவற்றின் அடிப்படையில் ஒவ்வொரு வாடிக்கையாளருக்கும் பொருத்தமான ராசிக் கற்களைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொடுப்பார். ஆனால், எங்களைப் போன்ற ஆஸ்டிரோ ஜெம்மாலஜிஸ்டுகள், ஒவ்வொருவரது ஜாதகத்தையும் அலசி

ஆராய்ந்து பார்த்து, அதன் அடிப்படையில் சரியான ராசிக் கற்களைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொடுப்பார். இன்னும் ஒரு படி மேலாக, நாங்கள், வேதிக் அஸ்ட்ராலஜி என்று சொல்லக்கூடிய வேதத்தின் அடிப்படையிலான ஜோதிடத்தில் கூறப்பட்டுள்ள விஷயங்களை வைத்து ஒருவருடைய ஜாதகத்தை அலசிப் பார்க்கிறோம் என்பதுதான் இங்கே குறிப்பிடத்தக்க விஷயம்.''

'வேதிக் அஸ்டிராலஜி' என்றால் என்ன?

வாஸ்து, தந்திரம், யந்திரம், மந்திரம் இவை அனைத்தும் உள்ளடக்கியதுதான் வேதத்தின் அடிப்படையிலான ஜோதிடம். இதனை வகுத்துக் கொடுத்தவர் அகஸ்திய மாமுனிவர். ராசிக்கற்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் ராசி, நட்சத்திரம், நியூமராலஜி போன்ற மற்ற முறைகளைவிட ஜாதகத்தின் அடிப்படையில் தேர்ந்தெடுக்கும் முறைதான் சிறப்பானது.





ஜாதகத்தின் அடிப்படையில் நீங்கள் ராசிக்கற்களைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொடுப்பதாகக் கூறினீர்கள். சிலரிடம் ஜாதகமே இருக்காதே! அவர்களுக்கு என்ன செய்வீர்கள்?

"இன்று மற்ற மதத்தினர்களும் ஜோதிடம், ஜாதகம் ஆகியவற்றில் மிகுந்த நம்பிக்கை கொண்டிருக்கிறார்கள். எனவே, அவர்களும் ஜாதகம் வகுத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இல்லாதுபோனாலும் கூட ஒருவரது பிறந்த தேதி, பிறந்த நேரம், பிறந்த இடம் ஆகியவற்றைச் சொன்னாலே போதும். அந்தத் தகவல்களை கம்ப்யூட்டரில் கொடுத்து ஜாதகம் எழுதிவிட முடியும். அதன் அடிப்படையில் ஆஸ்டிரோ ஜெம்மாலஜிப்படி ராசிக் கற்களைத் தேர்வு செய்ய முடியும்."

ஒரே ராசிக்கல் குறைந்த விலையிலும் கிடைக்கிறது, மிக அதிக விலையிலும் கிடைக்கிறது. எந்தக் கல்லை வாங்கினால் பலன் அதிகம்?

''ராசிக்கல்லைப் பொறுத்தவரை, கலர், சுத்தத் தன்மை, ஜொலிப்பு மற்றும் உருவ அளவு என்று நாலு அம்சங்களைப் பார்க்க வேண்டும். இந்த நான்கு அளவுகோல்களின் அடிப்படையில்தான் ஒரு ராசிக் கல்லின் விலையும் நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. பொதுவாக முதல் மூன்றில் அவ்வளவு பிரச்னை இருக்காது. ஆனால் ராசிக்கல்லின் விலையை நிர்ணயிப்பது நாலாவது அளவு கோலான சைஸ்தான். எல்லோருக்குமே பெரிய சைஸில் ராசிக்கல்லை அணிந்து கொண்டால்தான் நிறைய பலன் கிடைக்கும் என்று இல்லை; அவரவர் ஜாதகத்தில் உள்ள கிரக நிலைப்படி, அதனை முடிவு செய்ய வேண்டும். ஜாதகத்தில் எதிர் மறையான அம்சங்கள் குறைவாக இருந்தால் சிறிய ராசிக்கல்லே போதுமானது; சிலரது குறைபாடுகளின் தாக்கம் மிக அதிகமாக இருக்கிறபோது, எவ்வளவு பெரிய ராசிக்கல் அணிந்துக் கொண்டாலும் பெரிதாகப் பலன் இருக்காது."

நவரத்தின மோதிரத்தை அணிந்து கொள்ளுவது நல்லதில்லை என்று சிலர் சொல்கிறார்களே?

"அது சரிதான். ஆனால் அது தெரியாமல் பலர்

குறிப்பாக தென் இந்தியாவில் எல்லா ராசிகளுக்கும் உகந்தது நவரத்தினம் என்று சொல்லி நவரத்தின மோதிரத்தை அணிந்து கொள்கிறார்கள். அப்படி அணிந்து கொள்வதால் நன்மைகளை விட தீமைகள்தான் அதிகம் விளையும். அவரவர் ஜாதகப்படி சில ராசிக்கற்கள்தான் அனுகூலம் செய்யும். மற்றவை எதிர்மறையான விளைவுகளையே ஏற்படுத்தும். எனவே, ஒன்பது விதமான பிரதான ராசிக்கற்களும் கொண்ட நவரத்தின மோதிரம் அணிவது உசிதமில்லை.

இப்போது எல்லா நகைக் கடைகளிலும் ராசிக்கற்கள் விற்கிறார்களே! நம்பி வாங்கலாமா?

"தங்கம், வெள்ளி, வைரம், பிளாட்டினம் போல ராசிக் கற்களும் இப்போது நகைக் கடைகளில் விற்கிறார்கள். ஆனால் அவர்கள் அனைவரும் ஜெம்மாலஜியோ, ஆஸ்டிரோ ஜெம்மாலஜியோ படித்தவர்களாக இருப்பார்களென்று சொல்ல முடியாது. இன்னொரு விஷயம். விலை குறைவாக இருக்கிறது என்று வாங்கி ஏமாந்து போகாதீர்கள். தவறான கற்களை வாங்கி அணிவதால் பலன் கிடைக்காமல் போகக்கூடும் என்பது மட்டுமில்லை; எதிர்மறையான பலன் ஏற்படும்."

ஜாதகப்படி பொருத்தமான ராசிக்கல்லைத் தேர்ந்தெடுத்து அணிந்துக் கொண்டால் பிரச்னைகள் தீர்ந்து விடுமா?

"நாங்கள் ஜாதகப்படி ராசிக் கற்களைத் தேர்ந்தெடுத்து உடனே கொடுத்து விடமாட்டோம். அவற்றுக்குப் பிரத்யேகமாக சில சம்பிரதாயங்கள், பூஜைகள் செய்து அந்த ராசிக்கற்களுக்கு 'எனர்ஜி' ஊட்டி வழங்குவதுடன், அவற்றால் சிறப்பான பலன்கள் கிடைக்க வேண்டும் என்பதற்காக, வீட்டிலேயே செய்யக்கூடிய எளிய பூஜைகள், பரிகாரங்கள், தானங்கள் செய்ய வேண்டியிருந்தால் அவை பற்றியும் எடுத்துச் சொல்லுகிறோம்.

செவ்வாய் தோஷம், நாகதோஷம், களஸ்திர தோஷம் போன்றவற்றால் திருமணம் தடைபடுவது, குழந்தைப் பேறு இல்லாமை, குடும்ப உறவில் விரிசல் போன்ற பிரச்னைகள், பிள்ளைகளின் படிப்பு, வேலை வாய்ப்பு, அயல்நாட்டு வேலை, வீடு இதர சொத்துக்கள் வாங்குதல், தொழில் அபிவிருத்தி என்று பலவித காரணங்களுக்காக ராசிக்கற்களைத் தேர்ந்தெடுத்து அணிந்து பலன் பெற முடியும். இதற்கு நாங்கள் பல உதாரணங்கள் காட்ட முடியும்."



* ஷர்மிளா ராஜ்சேகர்

சந்திப்பு: **கௌதம்**

படங்கள்: **ஸ்ரீஹரி**

பட்டான குட்டிகளுக்கு...

பார்ன் பேபீஸ் -லிட்டில் கிட்ஸ்

பட்டு, சிட்டுகளுக்கென்று ஒரு கடை! **'பார்ன் பேபீஸ் - லிட்டில் கிட்ஸ்'** பிறந்த குழந்தை முதல் மூன்று வயது வரையுள்ள குழந்தைகளுக்கு மட்டுமே யான, பிரத்யேகமான பொருட்களும், அழகான பொம்மைகளும், ஆடைகளும் இங்கு கிடைக்கின்றன.

குழந்தை பிறந்தவுடன் பயன்படுத்தப்படும் காட்டன் நாப்கின்ஸ், பேபிலைனர்ஸ், டவல்ஸ், போர்வைகள் என்று ஏராளமான அயிட்டங்கள் இருக்கின்றன.

பச்சிளம் குழந்தைகளின் உபயோகத்திற்கென்றே ஆயில், பவுடர், க்ரீம், நகவெட்டி, ஷாம்பு என்று அனைத்தும் அழகாக, விதவிதமாக வைக்கப்பட்டுள்ளன.

குழந்தைகள் தூங்குவதற்கான ஸ்பெஷலான படுக்கைகள், படுக்கை விரிப்புகள், மென்மையான, குட்டித் தலையணைகள் என குட்டி படுக்கையறை, நாமும் 'தூங்க வேண்டும்' என்ற ஆசையை மனதினுள் எழுப்புகிறது!

பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கென்றே தயாரிக்கப்பட்ட தலையணைகள் உள்ளன. விதவிதமான நிப்பிள்ஸ், நிப்பிள் ஷீல்டு, நிப்பிள் புல்லர், வயிறு பெருக்காமல் இருப்பதற்கான பெல்ட் என தாய்மார்களையும் குஷிப்படுத்தும் பொருட்கள் நிறையக் கிடைக்கின்றன.

"எங்கக் கடையில குழந்தைங்க பயன்படுத்துற நிப்பிளிலிருந்து, அவங்க போட்டுக்குற டிரஸ் வரைக்கும் சரியான விலையில கிடைக்கும். ஏன்னா, இருபத்தஞ்சு வருஷமா நாங்களே பிரத்யேகமா குழந்தைகளுக்கான ஆடைகளை உற்பத்தி செய்றோம். நாங்களே உற்பத்தியாளர்கள் என்பதால் வாடிக்கையாளர்களுக்கு மிகச் சரியான விலையில் பொருள்களைக் கொடுக்க முடியும்" என்று விவரிக்கிறார் கடை உரிமையாளர் **கே. சசிகுமார்.**

"உங்கக் குழந்தைகளின் ஒவ்வொரு தேவைக்கும், ஒவ்வொரு கடையா அலைய வேண்டியதில்லை. ஒரே இடத்தில் எல்லா பொருள்களும் கிடைக்கும். இதுதான் எங்கக் கடையோட ஸ்பெஷாலிட்டி. குழந்தைகளுக்கான வாக்கர்ஸ், குட்டி படுக்கை, தொட்டில் இதையெல்லாம் நாங்க நேரடியா இறக்குமதி செய்வதால் நிறைய வெரைட்டியில்,

"ஹைய்யா... சூப்பர் சவாரி!"



குறைந்த விலையில் கிடைக்கும்'' என்றவர், குழந்தைகளுக்கு டிரஸ் வாங்கும்போது பின்பற்ற வேண்டிய டிப்ஸ்களைத் தருகிறார்.

● குழந்தைகளின் டிரஸ் மிகவும் மென்மையாக இருக்க வேண்டும். எப்போதும் பருத்தி ஆடைகள்தான் நல்லது.

● முதுகுப்புறத்தில் ஓபனிங் இருக்கும்போது அழுத்தும் ஹூக்குகளையோ, பட்டன்களையோ பயன்படுத்தாமல் இருப்பது சிறந்தது.



● குழந்தைகளுக்கு இறுக்கமான



ஆடைகளைத் தவிர்த்து தளர்வான ஆடைகளை உபயோகிக்க வேண்டும்.

● இறுக்கமான நாடாக்களையும், எலாஸ்டிக்குகளையும் தவிர்க்கவும்.

● ஆண் குழந்தைகளுக்கு 'ஜிப்' வைத்த ட்ரவுசர், பேண்ட்டுகளைப் பயன்படுத்தாமல், எளிதில் கழற்றக் கூடிய வகையில் அமைந்த ஆடைகளைப் போட வேண்டும்.

● தலை வழியாக மாட்டக்கூடிய ஆடைகளைப் பயன்படுத்தாமல், முன்புறமாகக் கைகள் வழி மாட்டி, பின்புறம் மூடும்படி சுலபமாகப் போடக் கூடிய ஆடைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

● அடர்த்தியான கலரில் டிரஸ் போட்டால் நல்லது என்று நினைப்பது தவறு. லைட் கலரில் போடும்போது தான் ஆடையில் அழுக்குப்படுவதை உடனே பார்த்துச் சுத்தம் செய்ய முடியும். இதனால் கிருமித்தொற்று களைத் தடுக்க முடியும்.

சந்திப்பு : சுகந்தி ஜி. பாரதி
படங்கள் : ஸ்ரீஹரி

கொடி இடைக்கு கேரண்டி

ஸ்லிம் அண்ட் கேர்

"இளமைக்கு நாங்க கேரண்டி" என்கிறார் சென்னை தியாகராய நகரில் ஸ்லிம்கேர் என்ற பிட்நெஸ் சென்டரை நடத்திவரும் ரிஷிதா.

"எடை குறைப்புக்கு உங்கள் அணுகுமுறை என்ன?"

"நாங்கள் எங்கள் வாடிக்கையாளர்களைப் பட்டினி கிடக்கச் சொல்வதில்லை. அவர்களது உணவுப் பழக்கங்களில் சில மாறுதல்களை மட்டுமே செய்கிறோம். நடைப்பயிற்சி உடலுக்கு



நல்லது என்றாலும் உடலின் பல்வேறு பாகங்களுக்கு உரிய திருத்தங்களை அந்த நடை கொண்டு வருவதில்லை. எங்கள் வாடிக்கையாளர்களின் உற்சாகம் சற்றும் குறையா வண்ணம் அவர்களை அவரவர் தேவைக்கேற்ப அணுகுவோம். விளக்கங்கள் அளிப்போம்.

எங்களிடம் உள்ள இத்தாலியக் கருவிகள் உடலில் நல்ல ரத்த ஓட்டத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. எடை குறைவதால் ஏற்படும் மகிழ்ச்சியே கூட முகத்துக்குப் பொலிவு தருகிறது. ஓர் உதாரணம் சொல்கிறேன்.

ஒருவர் தன் மனைவியை எங்களிடம் அழைத்து வந்தார். அந்தப் பெண்மணிக்கு வயது 56. எடை 127 கிலோ. அவருக்கு சில குடும்பப் பிரச்னைகளால் மன இறுக்கம். முதல்முறை வந்தபோதுகூட தன் கணவரைப் பார்த்து "போகலாமா?" என்று அடிக்கடி கேட்டுக் கொண்டிருந்தார். தனக்கு நினைவு அவ்வப்போது முழுமையாக மறைந்து விடுவதாக எண்ணிக் கொண்டிருந்தார். அடுத்த முறை வந்தபோது கூட படுத்த நிலையில் கருவிகளைப் பொறுத்திக் கொள்ள அவர் சம்மதிக்கவில்லை. முதலில் இதமாகப் பேசி அவர் மனதில் நம்பிக்கை ஊட்டினோம். நான்காவது பயிற்சி வகுப்பிலேயே ஏழு கிலோ எடை குறைந்து விட்டார். அதன் பின் அவர் முகத்தில் புன்னகை அடிக்கடி தோன்றியது.

"கொடி இடைக்கு நீங்கள் கேரண்டியா?"

மற்ற குறைபாடுகளைவிட வயிற்றுப் பகுதி பெருத்துவிட்டது என்பதற்காக எங்களிடம் வருபவர்கள் மிக அதிகம். மிகவும் கவலையுடன் "என் தொப்பை மறைந்துவிடுமா?" என்று கேட்பார்கள். கவலையே வேண்டாம். அதற்கு நாங்கள் உறுதிமொழி அளிக்கிறோம். ஏனென்றால் இங்கு வரும் ஒவ்வொரு வாடிக்கையான

ரும் ஒட்டிய அழகான வயிற்றுப் பகுதியோடுதான் திரும்பிச் செல்கிறார்கள்.

''பயிற்சி காலம் முடிந்து மீண்டும் எடை கூடினால்?''

பல எடைக்குறைப்பு நிறுவனங்களில், பயிற்சி காலம் முடிந்த பிறகு, குறைந்த எடை மறுபடியும் கூடிவிடுகிறது. அப்படி நேராமல் இருக்க நாங்கள் சில உடல் பராமரிப்பு ஆலோசனைகளைக் கூறுகிறோம்.

உடலின் சில குறிப்பிட்ட பகுதிகள் மட்டும் இளைக்க வேண்டுமென்றால் அதற்கான பயிற்சிகளும் எங்களிடம் உண்டு. இப் பயிற்சிகள் எல்லாம் பாதுகாப்பானவை. பக்க விளைவுகள் இல்லாதவை.

எங்களிடம் டாக்டர்கள் குழு ஒன்றும் உண்டு. தேவைப்படுபவர்களுக்கு இவர்களின் சேவை கிடைக்கும். இதற்குக் கூடுதல் கட்டணம் கிடையாது.

''ஃபேஸ் லிஃப்ட் என்றால்...?''

எங்களிடம் உடற்பயிற்சி எடுத்துக் கொள்ளும்போது ஃபேஸ் லிஃப்டிங் செய்கிறோம். முகத்தில் தொங்கிக் கொண்டிருக்கும் சதைகள் உறுதிபெறுகின்றன. கண்களைச் சுற்றியுள்ள கறுப்பு வளையங்கள் மறைகின்றன. 'டபுள் சின்' இருந்தால் அது பெரிதும் குறைகிறது. ரத்த ஓட்டம் சுறுசுறுப்பாக ஆக்கப்படுவதால் நிறமும் மேம்படுகிறது. இளமை உணர்வைப் பெற வேறென்ன வேண்டும்?'

''உங்களுக்கு ஏற்பட்ட மிகப் பெருமைக்குரிய தருணம்?''

எங்களிடம் பயின்று, 'சிக்' என்ற உடல் பெற்ற ஒரு பெண் ''கண்ணாடியில் என்னைப் பார்க்கும்போதெல்லாம் உங்க ஞாபகம் வருது'' என்று கூறிய அந்தத் தருணம்.

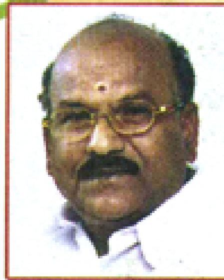
இதைவிட வேறென்ன பாராட்டு வேண்டும்?

சந்திப்பு : **ஆதர்ஷ்**



மாயமாய் மறையும் கறை!

ஜான்சன்ஸ் இண்டஸ்ட்ரீஸ்



* டி.எஸ். நடராஜன்

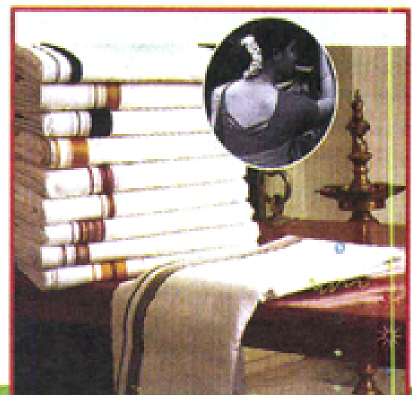
"'ஏதாவது புதுமைகள் புகுத்திக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்; தரத்தை தாரக மந்திரமாக கொள்ள வேண்டும்; விலை, மலிவாகவும் இருக்கவேண்டும்' இந்த மூன்று கொள்கைகளும்தான் இன்று நாங்கள் ஜவுளித் துறையில் வெற்றி பெறுவதற்கு முக்கியமான காரணங்கள்" என்று பட்டியலிடுகிறார் திருச்செங்கோடு ஜான்சன்ஸ் இண்டஸ்ட்ரீஸ் நிறுவனத்தின் தலைவர் டி.எஸ்.நடராஜன். வயது எழுபது ப்ளஸ் என்று சொன்னால்தான் தெரிகிறது!

"நெசவுக் குடும்பத்தில் வந்தவன் நான். ஆனால் பழைமையில் ஊறி, தொலைந்து போய்விடாமல், எனக்கென்று தனி வழி அமைத்து வாழ்க்கையில் முன்னேறி இருக்கிறேன். எழுபதுகளில் சிறிய அளவில் ஆரம்பித்து, இன்று ஜவுளித்துறையில் மட்டுமின்றி கிரானைட், உடல் நலம், கல்வி என்று பல்வேறு துறைகளிலும் வெற்றிகரமாக இருக்கிறேன்" என்கிறார் நடராஜன்.

"1983ம் வருடத்தில் பாண்டிச்சேரியில் நடந்த ஒரு ஜவுளிக் கண்காட்சிக்குச் சென்றேன். அங்கே, முதல் முதலாக பாலியஸ்டர் ரக லுங்கிகளைப் பார்த்தேன். உடனே ஐம்பது லுங்கிகளை வாங்கிக் கொண்டு வந்து, எங்கள் ஊரில் விற்பனை செய்தேன். வழுவழுப்பான மெடீரியல்; அணிவதற்கு சௌகரியம்; புதிய டிசைன்கள் கொண்ட அவை எல்லாமே விற்றுத் தீர்ந்தன. நான் பாலியஸ்டர் துணிகளுக்கு நல்ல எதிர்காலம் இருக்கிறது என்பதைப் புரிந்து கொண்டேன். அதுதான் என் வாழ்க்கையில் திருப்புமுனை.

உடனே, மும்பைக்குச் சென்று பாலியஸ்டர் இழைகளை வாங்கிக் கொண்டு வந்து, வேட்டி தயாரித்து விற்பனைக்கு அனுப்பி வைத்தேன். காட்டன் வேட்டியில் இல்லாத ஒரு மினுமினுப்பு பாலியஸ்டர் வேட்டியில் இருப்பதை மக்கள் விரும்பினார்கள். கூடவே பாலியஸ்டர் லுங்கிகள் தயாரிப்பிலும் இறங்கினேன். பாலியஸ்டர் லுங்கிகளுக்கும் மக்களிடையே அமோக வரவேற்பு கிடைத்தது. அடுத்த முயற்சியாக காட்டனையும், பாலியஸ்டரையும் இணைத்து தயாரித்த வேட்டிகளுக்கும் நல்ல வரவேற்பு கிடைத்தது.

வேட்டிகளுக்கும், லுங்கிகளுக்குமே இந்த வரவேற்பு என்றால், இதே பாலியஸ்டரைக் கொண்டு பெண்களுக்கு புடைவை தயாரித்தால் என்ன என்று அதிலும் இறங்கினோம். ஐயாயிரம் ரூபாய் கொடுத்து வாங்கும் காஞ்சிபுரம் புடைவையில் கிடைக்கும் பளபளப்பு, நாநூறு ரூபாய் கொடுத்து வாங்கும் பாலியஸ்டர்





புடைவையிலேயே கிடைத்தது. சாமானியக் குடும்பத்துப் பெண்மணிகளும் பாலியஸ்டர் புடைவையில் பளபளப்பாக வலம்வந்தார்கள். கூடவே பெண்களுக்காக பிளவுஸ் மெடீரியலும் பல வண்ணங்களிலும் ஷேடுகளிலும் தயாரித்தோம்.

ஆண்களுக்கான ரெடிமேடு ஷர்ட்கள்தான் எங்களின் லேட்டஸ்ட் ஐட்டம்.

கறை படியாத வேட்டி தயாரிக்கும் ஐடியா உங்களுக்கு எப்படி வந்தது?

"புதிதாக என்ன செய்யலாம்? என்று யோசித்தபோது, தோன்றிய எண்ணம்தான் அது. வேட்டியின் பிரச்னையே அதை வெள்ளை வெளேரென்று பராமரிப்பதுதான். துளி கறை பட்டுவிட்டாலும் அதைப் போக்குவது திண்டாட்டம்தான். அதற்கு என்ன செய்வது என்று ஆலோசித்தோம். இறக்குமதி செய்யப்பட்ட ரசாயனப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தி தயாரித்தோம். எங்களது கடுமையான சோதனைகளில் வேட்டிகள் வெற்றி பெற்றன. அடுத்து வர்த்தக ரீதியில் கறைபடாத வேட்டிகளை அறிமுகப் படுத்தினோம். மக்கள் 'இது சாத்தியமா?' என்று அவநம்பிக்கையுடன் கேட்டார்கள். எங்கள் வேட்டிகளில் உண்மையிலேயே எந்தக் கறையும் படியாது என்று நிரூபிக்கும் விதத்தில் விளம்பரப் படம் எடுத்து வெளியிட்டோம். நாங்கள் வேட்டிகளில் கொடுக்கும் ஸ்பெஷல் கோட்டிங்கின் காரணமாக வேட்டிகளில் கறைபடுவதில்லை என்று மக்கள் மத்தியில் நம்பிக்கை ஏற்பட்டது.

இவர்களது வேட்டி பற்றி இன்னும் ஒரு சுவாரஸ்யமான தகவல் : பலர் இடுப்பில் வேட்டி நிற்காமல் நழுவும் என்பதாலேயே, வேட்டி கட்டிக் கொள்ளத் தயங்குவார்கள். அதற்குத் தீர்வாக வேட்டியின் கூடவே, வெள்ளை நிறத்தில் தயாரிக்கப் பட்ட ஒரு பெல்டையும் தருகிறார்கள். 'வெல்கிரோ' ஒட்டப்பட்ட அந்த வெள்ளை பெல்ட், எந்த இடுப்புக்கும் பொருந்தும். தமிழக முதல்வர் கலைஞர், பேராசிரியர் அன்பழகன், சாலமன் பாப்பையா, சுகிசிவம் இவர்கள் அனைவருமே எங்கள் வேட்டியை மட்டுமின்றி, நாங்கள் அளிக்கும் வெள்ளை பெல்டையும் அணிகிறார்கள்" என்று பெருமையாகக் கூறுகிறார் நடராஜன்.

சந்திப்பு : கௌதம்



அப்படியே சாப்பிடலாம்!

ஆச்சி மசாலா

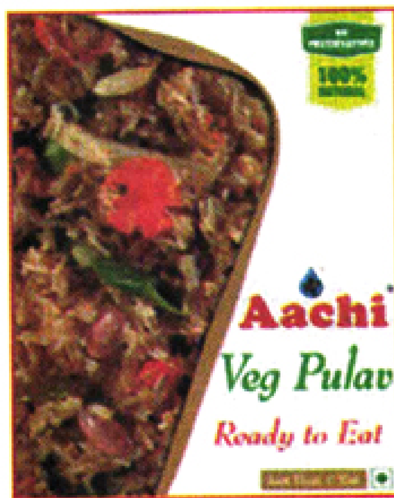
ஆறு மாதங்களுக்கு முன் 'ரெடி டு குக்' உணவு வகையை அறிமுகப்படுத்தியது ஆச்சி நிறுவனம். பிரியாணி, பஜ்ஜி போண்டா மிக்ஸ், குலோப்ஜாமூன், சேமியா பாயசம், பாதாம் பால், ரவா தோசை, ரவா இட்லி ஆகியவை ஐந்தே நிமிடங்கள் மெனக்கெட்டால் தயார். குறிப்பாக நியூட்ரி மால்ட. பலமான வரவேற்பைப் பெற்றிருக்கிறதாம். முளை கட்டிய பயிரை உலரவைத்து, பொடியாக்கி, வறுத்து உருவாக்கப்படட இது புரதச்சத்து நிரம்பிய இது. நீரிழிவு நோய்க்காரர்களுக்கு ஏற்றது.

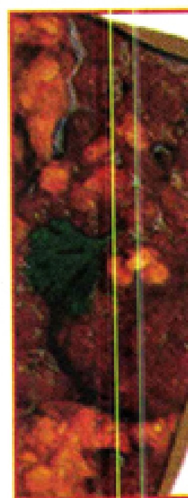
இவற்றின் வெற்றியைத் தொடர்ந்து சமீபத்தில் 'ரெடி டு ஈட்' உணவுப் பொருள்களையும் அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது ஆச்சி நிறுவனம். இதன் நிறுவனர் பத்மசிங் ஐஸக்கிடம் இதுகுறித்துப் பேசினோம்.

"இப்போதெல்லாம் கணவன் மனைவி இருவருமே வேலைக்குப் போகும் நிலை அதிகரித்து விட்டது. வீட்டில் சமைக்க நேரமே கிடைப்பதில்லை. அதே நேரம் ஹோட்டல்களில் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் உடல்நலம் பாதிக்கப்படுமே என்று கவலைப்படுகிறார்கள்.

இவர்களுக்கு உதவத்தான் 'ரெடி டு ஈட்' ஐட்டங்கள் ஐந்தை அறிமுகம் செய்தோம். சாம்பார் பொங்கல், வெஜிடபிள் புலாவ், பிசிபேளாபாத் ஆகியவற்றோடு, வடைகறி, சனா மசாலா ஆகியவற்றையும் அறிமுகப்படுத்தினோம். இட்லி, தோசை செய்பவர்கள் வடைகறியையும், சப்பாத்தி செய்பவர்கள் சனா மசாலாவையும் தொட்டுக் கொள்வதற்காக வாங்கிக் கொள்கிறார்கள்."

இந்த வகை ரெடிமேட் உணவுகளுக்கு எதிர்பார்த்த வரவேற்பு இருக்கிறதா என்று கேட்டபோது புன்னகையுடன், "நாங்கள் குறி வைத்தது சாஃப்ட்வேர் தம்பதிகளுக்கு. ஆனால் இவர்களோடு நடுத்தரக் குடும்பங்களிலும் இதற்கு அமோக வரவேற்பு கிடைத்திருக்கிறது. காலை வேளை





யில் பள்ளிச் செல்லும் குழந்தைகளுக்கு நேரத்தில் சிற்றுண்டி செய்வது போராட்டம்தான். இதற்கு ஓர் அருமையான தீர்வை எங்கள் ரெடி டு ஈட் உணவு வகைகள் அளிக்கின்றன.

வீட்டில் செய்யும் பொங்கலும், புலாவும், பிசிபேளாபாத்தும் ஓரிரு நாட்களுக்கு மேல் வைத்திருக்க முடியாது எனும்போது இவர்களின் உணவு வகை மட்டும் எப்படி

நாட்கணக்கில் தாக்குப்பிடிக்கும் என்ற சந்தேகத்தை எழுப்பினோம்.

"நாட்கணக்கில் அல்ல. ஒரு வருடம் வரை கூட இவை கெடாது" என்றார். அவ்வளவு மாதங்கள் கெட்டுப் போகாமல் இருக்க எந்தப் பொருளைச் சேர்க்கிறார்களாம்?

"எதுவுமே இல்லை. எந்த ப்ரிசர்வேடிவும் சேர்ப்பதில்லை" என்றவர் தங்கள் தயாரிப்பின் பாதுகாப்பு ரகசியத்தை வெளிப்படுத்தினார்.

"உணவுப் பொருள்களை கைபடாமல் தயாரிக்கிறோம். உணவு கெட்டுப் போக பாக்டீரியாதானே காரணம்? எனவே உணவுப் பொருளை 120 டிகிரி வெப்பத்துக்கு சூடுபடுத்துகிறோம். இதனால் பாக்டீரியா நீங்கி விடுகின்றன. அப்படி சூடுபடுத்தியவுடனேயே அதை காற்றுப்புகாத அலுமினிய உறையில் வைத்து சீல் செய்து விடுகிறோம். அதனால் மீண்டும் பாக்டீரியா புகவும் வாய்ப்பில்லை."

சர்வதேச உணவுத் தர சான்றிதழான HACCP லைசென்ஸைத் தாங்கள் பெற்றிருப்பதாகவும், வெளிநாடுகளுக்கும் இந்த உணவு வகைகள் ஏற்றுமதி செய்யப்படுவதாகவும் கூறினார்.

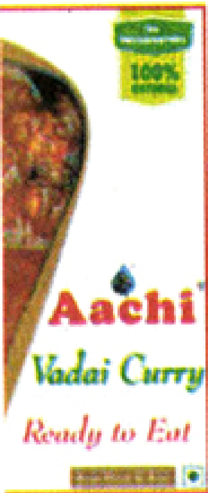
தரமெல்லாம் சரி, நம் மக்களுக்கு உணவு சூடாகவும் இருக்க வேண்டுமே?

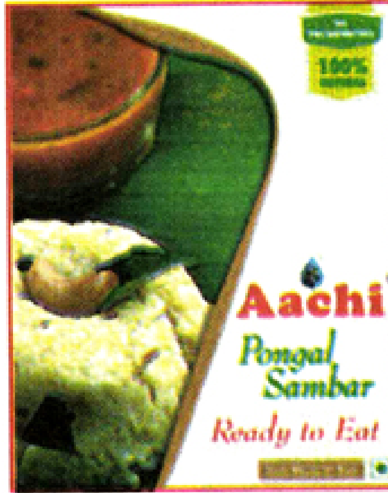




* மனைவியுடன் பத்மசிங் ஐசக்

"அதை யோசிக்காமல் இருப்போமா? அலுமினிய உறையைப் பிரிக்காமல் அப்படியே கொதிக்கும் நீரில் ஐந்து நிமிடங்கள் வைத்திருந்தால் போதும். உணவுப் பொருள் பக்குவமான சூட்டை அடைந்துவிடும். இப்படிக் கொதிக்க வைப்பதால் எந்தக் கெடுதலும் கிடையாது என்பதற்கு நாங்கள் கேரண்டி."







விரைவிலேயே ஆலூ மட்டர், தால் மக்கானி, சர்க்கரைப் பொங்கல் ஆகியவற்றையும் வெளியிடவிருக்கிறது 'ஆச்சி'.

"சத்தான பொருளை, நியாயமான விலையில், வெகு சுத்தமான பேக்கிங்கில் அளிப்பதுதான் எங்கள் வெற்றிக்கு முக்கியக் காரணம்" என்கிறார் அதன் நிறுவனர் பத்மசிங் ஐசக்.

சந்திப்பு : **ஜி.எஸ்.எஸ்.**
படங்கள் : **ஸ்ரீஹரி**

டூ இன் ஒன்!

ஸ்வர்ணாலயா ஜுவல்லரி

பட்டுச் சேலையில்தான் உள் பக்கம், வெளிப்பக்கம் என்று 'ரிவர்சிபிள்' வகை வந்திருக்கிறது என்றால், தங்க நகையிலும் இப்போது ரிவர்சிபிள் நெக்லஸும், தோடும் வந்துவிட்டன!

"பவழம் (கோரல்) - முத்து காம்பினேஷனில், எமரால்டு - ரூபி காம்பினேஷனில், ஜேடு - கோரல் காம்பினேஷனில் நெக்லஸ் பண்ணிக் கொள்ளலாம். இதே காம்பினேஷனில், நெக்லஸ் எப்படி இருக்கிறதோ அப்படியே தோடும் ஒரு செட் பண்ணிக் கொள்ளலாம்!" என்று விளக்கி நம்மை இன்ப அதிர்ச்சியில் மூழ்கடிக்கிறார் ஸ்வர்ணாலயா அதிபர் சுகுமாரன். நம் மனத்தில் எழும் ஓரிரு சந்தேகங்களையும் தீர்த்து வைக்கிறார்.

நெக்லஸ் உள்பக்கம் மாற்றி அணிந்து கொள்ளலாம். தோடு?

"நடுவில் உள்ள திருகில் உள்ளதை மாற்றி, புரட்டிப் போட்டுக் கொள்ளலாம். வெகு எளிது!" என்கிறார் சுகுமார்.

திருகை இரண்டு பக்கமும் சுழற்றி, மாற்றிப் போட்டுக் கொள்ள வசதியாக வைத்திருக்கிறார்கள். மேஜிக் போல் ஜேடு மறைந்து ரூபி தெரிகிறது!



• சுகுமாரன்



• லலிதா

வாடிக்கையாளர்களின் விருப்பத்திற்கேற்ப தயார் செய்து தருவீர்களா?

"கட்டாயமாக! ஆர்டர் கொடுத்த பதினைந்து நாட்களில் செட்டைத் தயார் செய்து கொடுத்துவிடுகிறோம். எந்த டிசைனில் வேண்டுமானாலும் செய்து கொடுக்கிறோம். ஒரே பக்கத்தில் ரூபி (மாணிக்கம்) - எமரால்டு (மரகதப்பச்சை), அதே மாதிரி ஒரே பக்கத்தில் ஒரு முத்து, ஒரு பவழம் என்று வேண்டுமானாலும் செய்து கொள்ளலாம். இப்படி ஒரே நெக்லஸை நான்கு விதமாகவும் செய்யலாம்" என்கிறார் சுகுமார்.

இந்த ரிவர்சிபிள் நகைகளுக்கு வரவேற்பு எப்படி?

தீபாவளி சமயத்தில், அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட இந்த ரிவர்சிபிள் நெக்லஸுக்கு, நிறைய ஆதரவு கிடைத்திருக்கிறது. தயாராக இருக்கும் 'செட்'டையே வாங்கிக் கொண்டு போகிற வாடிக்கையாளர் ஒருபுறம் என்றால் தங்



களுக்கு வேண்டிய வடிவில் ஆர்டர் கொடுத்துவிட்டுப் போகும் வாடிக்கையாளர் இன்னொரு புறம். ஈ-மெயிலிலும் ஆர்டர் கொடுப்பவர்கள் இருக்கிறார்கள்.
(swarnalaya@ gmail.com)

விலை எக்கச்சக்கமோ?

"ஷார்ட் நெக்லஸ் குறைந்தபட்சம் (20 கிராம்) ரூ.20,000 முதல் ரூ.60,000 வரை ஆகிறது. லாங் நெக்லஸ் என்றால், விலை அதன் நீளத்தைப் பொறுத்தது.

நடுத்தரக் குடும்ப மக்களின் மனத்தில் தங்கத்தின் விலை ஓர் உள்மனத் தடையை உண்டாக்கிவிடுகிறது. அதனால் அந்த எதிர்ப்பை மீற, 'இரண்டு நெக்லஸ் - ஒரே விலையில்' என்ற புது உத்தியை அறிமுகப்படுத்தினோம்!"





ஸ்வர்ணாலயாவின் பாலிஸி?



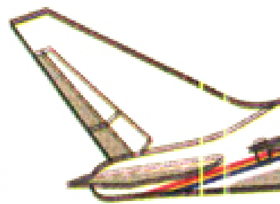
"வியாபாரத்தில் கிரியேட்டிவிடி எனப்படும் கற்பனைத் திறன் அவசியம். அதுதான் புதிய புதிய உத்திகளை வகுக்க உதவும். அதேபோல, விளம்பரம் என்பது ஒரு வாக்குறுதி, பிராமிஸ்; வாடிக்கையாளரிடம் காண்பிக்கும் அணுகுமுறைதான் நம்பிக்கை. உபசரிப்பு, விற்பனைக்கான தாரக மந்திரம். வாடிக்கையாளரைப் புன்னகையுடன் வரவேற்று, அவர் கண்களை நேரிட்டுப் பார்த்து உபசரித்து சேவை தருவது மிக முக்கியம்.

"அதனால்தான் தொடர்ந்து நிரந்தரமான வாடிக்கையாளர்கள் எங்களுக்கு எப்போதும் இருந்து கொண்டே இருக்கிறார்கள்!"

சந்திப்பு : **சாருகேசி**
புகைப்படங்கள் : **யோகா**

சுற்றுலாவுக்கு போங்க! Life ஐ ரீசார்ஜ் பண்ணுங்க!!







சுற்றுலா சுற்றிப்பார்ப்பது மட்டுமல்ல கற்றுத் தெரிந்து கொள்வதும் தான். கணவன் பிள்ளைகள் குடும்பம் என இல்லத்தரசிகளின் வாழ்க்கைச் சக்கரத்தின் வழக்கமான சுற்றுக்களில் ஒரு வசந்தத்தை ஏற்படுத்துவது சுற்றுலா மட்டுமே.

வண்ணக்கனவாய் புத்தகத்தில் இருக்கும் பல வரலாற்று புதையல்களை உங்களின் வண்ண விழிகளில் உலா வரச்செய்வது தான் சுற்றுலாவின் நோக்கம்.

ஓய்வு பெற்றதோடு வாழ்க்கை முடிந்துவிடுவதில்லை மேலும் பல தெரியாத இடங்களை தெரிந்து கொள்வது சுற்றுலாவின் மூலம் மட்டுமே.

மன அழுத்தம் குறைவது எப்போது? நல்ல புத்தகம், நல்ல இசை, மற்றும் சிறந்த சுற்றுலாவில் கலந்து கொள்வதன் மூலமும் மனஅழுத்தம் குறையும்.

மனம் மகிழ்ந்தால் தான் ஆரோக்கியம் கிடைக்கும். மனதை மகிழ்ச்சியில் ஆழ்த்துவது நல்ல சுற்றுலா மட்டுமே. ஆண்டுக்கு ஒரு முறையாவது சுற்றுலா செல்லுங்கள். புத்துணர்ச்சி பெறுங்கள்.



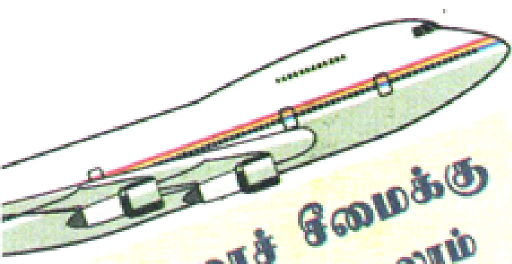
வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே!!

சுற்றுலா அட்டவணை (AC Coach)

காங்க்டாக் - டார்ஜிலிங் : ஏப்ரல் 29, மே 7, 14
காஷ்மீர் வைஷ்ணவதேவி : மே 14
ஆக்ரா, டெல்லி, ஹரித்வார்,
மணாலி, அமிர்தசரஸ் : ஏப்ரல் 22, மே 4, 18
தனி சிறப்பு ரயில் கால அட்டவணை
காசி - பத்ரி - கேதார் : மே 6, 27, ஜூன் 30
பஞ்சதுவாரகா, ஜோதிர்லிங்கம் : ஆகஸ்ட் 29
முன் பதிவிற்கு 044-28461131
e-mail : tourtime@satyam.net.in

ஹிமாச்சல் டூரிசம், குறைந்த நாட்களில் மிகக் குறைந்த செலவில் ஹிமாச்சல் பிரதேசத்தை (மணாலி - ரோத்தாங்பாஸ் பனிமலை) சுற்றிப்பார்க்க ஏற்பாடு செய்துள்ளது. கோடைகால சிறப்பு சொகுசு பேருந்துகளை புது டெல்லியிலிருந்து சிம்லா, மணாலி, டல்ஹௌசி, தரம்சாலா மற்றும் சுற்றுலா ஸ்தலங்களுக்கு ஏற்பாடு செய்துள்ளது. (டெல்லி - மணாலி A/C Volvo Bus வசதியும் உண்டு). அரசின் தரமான தங்கும் விடுதி வசதி உண்டு. ஹிமாச்சல் சுற்றுலா கழகத்தின் சுற்றுலாக்களில் கலந்து கொள்ள 044-28461579

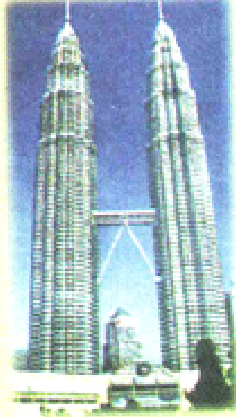




இந்தியன் ரயில்வேயின் மாதாந்திர சுற்றுலா ரயில்!!

அக்கரைச் சீமைக்கு மே 14ல் பறக்கலாம்





"மலேசியா, ஜென்டிங் மற்றும் சிங்கப்பூருக்கு சுற்றுலா செல்ல 8 நாட்களுக்கு ரூ. 48000 மட்டுமே. இதில் விமானகட்டணம், விசா, நட்சத்திர ஹோட்டல், 3 வேளை உணவு, நுழைவு கட்டணங்கள் இவை அனைத்தும் உட்பட்டது. மறைமுக கட்டணம் எதுவும் கிடையாது. ஷாப்பிங் மட்டுமே உங்கள் செலவு. பாஸ்போர்ட் மட்டும் போதும்" என்று கூறுகிறார் டிராவல் டைம்ஸ் மேலாளர் திரு. சிவசங்கர்.

விபரங்களுக்கு 9884898899

ஷீரடி ஸ்தலத்தை எவன் மிதிக்கிறானோ அவனுடைய துன்பங்கள் முடிவடைந்து சௌகரியத்தை அடைகின்றான்

சௌகரியத்தை அடைய இந்தியன் ரயில்வேயின் தனி சிறப்பு சுற்றுலா ரயில் புறப்பாடு 17-4-2007
விபரங்களுக்கு 28461113



இந்த சுற்றுலா ரயிலின் ஜன்னல் வழியே தெரிவது பல மாநிலங்கள், பலவிதமான மக்கள், காடு, மலை, வீடு, அருவி, நதிகள், சூரிய உதய, அஸ்தமனம் மற்றும் இதன் மூலம் கிடைக்கும் இதமான அனுபவங்கள் அப்பப்பா ... ஒவ்வொரு ஜன்னலுக்கும் ஒரு திரைப்படம் அத்தனையும் உயிர்ப்படம்.

சுற்றுலா ஸ்தலங்களுக்கு மட்டுமே செல்லும் 10 பெட்டிகள் கொண்ட தனி ரயில். 504 படுக்கை வசதிகள். ரயிலிலேயே உடனுக்குடன் சமைத்த தென்னிந்திய சைவ உணவு சொற்பொழிவு, இன்னிசை கேட்க வசதி, சுற்றுலா முடியும் வரை உடைமைகளை ஒரே இடத்தில் வைத்துக் கொள்ளும் வசதி, சுற்றிப்பாக்க பேருந்து வசதி, தங்குவதற்கு ஹால் வசதி, ஒவ்வொரு பெட்டிக்கும் பாதுகாவலர் வசதி, ரயில் பெட்டிகளை அவ்வப்போது சுத்தம் செய்ய வசதி, வயதான வர்களுக்கு ஏற்ற வசதிகள். இந்தியன் ரயில்வே நிர்ணயித்த குறைந்த கட்டணம்.

இன்னும் ஏராளமான வசதிகள். ஏராளமான சுற்றுலாக்கள்.

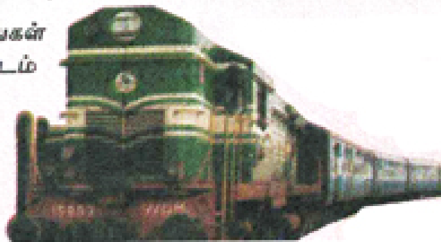
2007 ஆம் ஆண்டின் சுற்றுலா விபரம்

மகா சிவராத்திரி காசி யாத்திரை
பிப்ரவரி 13, 13 நாட்கள் ரூ. 6818
காசி, கயா, அலகாபாத், கல்கத்தா, பூரி, கொனாரக், புவனேஸ்வர்

கோடை கால சுற்றுலா
ஏப்ரல் 17 – டார்ஜிலிங், கேங்டாக், கல்கத்தா, பூரி, கொனாரக்

கோடை கால வட இந்திய சுற்றுலாக்கள்
மே 6 மற்றும் 27 – காசி, கயா, அலகாபாத், ஹரித்வார், ரிஷிகேஷ் மற்றும் குலு, மணாலி (பனிமலை)

முன் பதிவு மற்றும் விபரங்களுக்கு
044-28461213, 0452-4391228
0422-2496667 www.railtourism.com



வசீகரமான வஸ்த்ரகலா...

போத்தீஸ்



வடக்கும் தெற்கும் சந்திக்கும் ஒரு வித்தியாசமான பட்டாடைதான் 'போத்தீஸ்' உருவாக்கியிருக்கும் 'வஸ்த்ரகலா'. இதன் நிர்வாக இயக்குநர் ரமேஷ், பெருமிதமாகச் சொல்கிறார்.

"கையால் நுணுக்கமான எம்ப்ராய்டரி வேலைப்பாடுகளை ஆடைகளில் செய்வது வட இந்தியாவின் பாரம்பரியம்; நம்முடையதோ அற்புதமான பட்டாடைகள்... இந்த பட்டாடைகளில் வடநாட்டின் எம்ப்ராய்டரி வேலைகளைச் செய்து தரும்போது, வடக்கும் தெற்கும் இணைந்த ஒரு கம்பீரமான புடைவையாக உருவாகிறது. கலை நுணுக்கம் அமைந்திருப்பதால் 'வஸ்த்ரகலா' என்று பெயரிட்டோம்.

சாதாரணமாக, ஒரு தரமான பட்டுப் புடைவையின் விலை ஐயாயிரம் ரூபாயில் இருந்தால்... அதில் கை எம்ப்ராய்டரி செய்யும் போது டிசைனைப் பொருத்து, கை வேலைக்கு மட்டும் இரண்டாயிரம் ரூபாயிலிருந்து பத்தாயிரம் வரை ஆகிறது. எம்ப்ராய்டரி வேலையுடன் விதவிதமான கற்களும் பதித்து உருவாகும் வஸ்த்ரகலா புடைவைகள், இளம் மங்கையரை மிகவும் வசீகரிக்கின்றன.

என்ன கற்கள் உபயோகிக்கிறார்கள்..?

ஜர்தோஸி, குந்தன், டிக்கா, பாதளா, கஷ்மீரி, ஆன்டிக் மணிகள் இப்படி பல விதக் கற்களும் பதிக்கப்பட்டுத்தான் வஸ்த்ரகலா உருவாகின்றன. இப்போ தான் 'பட்டு மாதிரி பட்டு' என்று கிடைக்கிறதே, அதுபோல "வஸ்த்ரகலா' மாதிரி விலை குறைவாக வேண்டுமென்றால் ஆர்ட் சில்க்கில் மிஷின் எம்ப்ராய்டரி செய்த

புடைவைகள் கிடைக்கின்றன. இருந்தாலும் ஒரிஜினல்... ஒரிஜினல்தான்!

போத்தீஸின் மற்றொரு சிறப்பு ரகம் 'பரம்பரா...' தரமான காஞ்சிபுரம் பட்டுப் புடைவையில் ஜக்கார்ட் வேலை செய்தால் ஒரு வித்தியாசமான லுக் தரும்... அதிலும் 'பரம்பரா' பட்டின் தனிச்சிறப்பு, அதில் 'உப்படா ஜக்கார்ட்' என்ற புதிய தொழில் நுட்பத்தால் நெய்யப்பட்டுள்ளது என்பதே...

'உப்படா' என்பது ஆந்திர மாநிலத்தில் உள்ள இடம். அங்கே உள்ள நெசவாளர்கள் நெய்யும் புதுவிதமான நெசவுத் தொழில் நுட்பத்தால் 'பரம்பரா' பட்டுப் புடைவைகள் நம்மை அயர வைக்கின்றன. மிகப் புதுமையாக, அதே சமயம் நமது பாரம்பரிய டிசைன்களிலும் போத்தீஸ் உருவாக்கும் பரம்பரா பட்டுப்புடவைகள் சுமார் 6000 ரூபாயிலிருந்து கிடைக்கின்றன.

அப்புறம் 'சாமுத்ரிகா' பட்டுப் புடைவைகள்...

சர்வ லட்சணமும் அமைந்த புடைவைகளுக்கு 'சாமுத்ரிகா பட்டு' என்ற பெயர் பொருத்தம்தானே!

"அசல் வெள்ளி ஜரிகை, ஐந்து இழை நெசவு கனம், அசல் காஞ்சிபுரப் பட்டிழை, சௌந்தர்யம் இவையெல்லாம் ஒருங்கிணைந்திருந்தால் அதுதான் 'சர்வ லட்சணம்' அமைந்த புடைவை. அதுதான் சாமுத்ரிகா பட்டு" என்கிறார் ரமேஷ்.

"ஆறாயிரம் ரூபாயிலிருந்து கிடைக்கும் 'சாமுத்ரிகா பட்டுப் புடைவைகள்' அருமையான வெட்டிங் கலெக்ஷன்.

புடைவைகளைப் பாதுகாக்க ரமேஷ் அளிக்கும் முக்கிய டிப்ஸ்:

"பட்டுப் புடைவைகளை 'ட்ரை வாஷு'க்குக் கொடுத்தால்தான் நல்லது. ஒவ்வொருமுறை மடித்து வைக்கும் போதும், மடிப்புகளை மாற்றி மாற்றி மடித்து வைத்தால் பட்டுப் புடைவைகள் நீடித்து உழைக்கும்."

சந்திப்பு : பத்மினி பட்டாபிராமன்

படங்கள் : ஸ்ரீஹரி



கலக்குது கல்யாண மேக்கப்!

ஆம்பியன்ஸ் இன்டர்நேஷனல் அகாதமி அண்ட் சலோன்

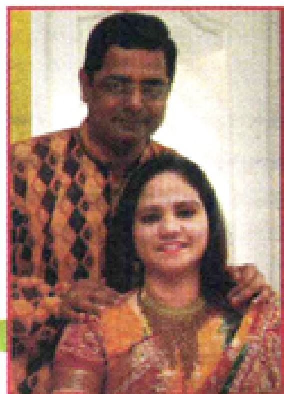
முகூர்த்தம் வைத்த உடனேயே ஒரு பெண் தேடி ஓடுவது ஒரு நல்ல பியூட்டி பார்லரை நோக்கித்தான்! மாப்பிள்ளை அழைப்பு,



முகூர்த்தம், மாலை ரிசப்ஷன்... என ஒவ்வொரு வேளைக்கும் ஒவ்வொருவித ஹேர்ஸ்டைல், நகைகள், பூ அலங்காரம், மெஹந்தி. திருமண மேடையில் கூட புரோகிதர் 'சீக்கிரம் பெண்ணைக் கூட்டிண்டு வாங்கோ, நேரமாயிடுத்து' என விரட் டிக் கொண்டிருப்பார். மணமகனோ தனியே போர டித்துக் கொண்டு உட்கார்ந்திருப்பார். ஏன் அவருக்கு மேக்கப், ஹேர்ஸ்டைல், ஃபேஷியல்.. இதெல்லாம் கிடையாதா? அவருக்கும் ஆசைகள் இருக்குமே...

பல கேள்விகளுடன் நாம் போனது தி. நகர் திருமலைப் பிள்ளை ரோட்டில் இருக்கும் ஆம்பியன்ஸ் இன்டர்நேஷனல் அகாதமி அண்ட் சலோன்! அதன் நிறுவனர் பிரபல அழகுக் கலை நிபுணர் ஹசீனா சையத் அன்று படுபிஸியாக இருந்தார். ஒரே நேரத்தில் பெண் மாப்பிள் ளைக்கென திருமண அலங் காரத்தில் ஈடுபட்டிருந்தார். அதுவும் சுமார் நான்கு ஜோடி கள். வெவ்வேறு விதமான மேக்கப், ஜடை அலங்காரம் என பியூட்டி பார்லரே ஜொலித் தது.

''இப்போது ட்ரெண்ட் மாறிப் போயிடுச்சுங்க. பெண் ணுடன் மாப்பிள்ளையும் வரு கிறார். அலங்காரம் முடிந்த பிறகு இருவரும் சேர்ந்தே மண்டபத்துக்குப் போய் விடு வார்கள். கண்டிப்பாக ஆண் களுக்கும் கல்யாண மேக்கப் செய்யும் ஆசை உண்டு. பொது வாக எங்களிடம் வரும் ஆண்கள் சொல்வது என்ன வென்றால், ''நான் கறுப்பா தெரியக்கூடாது. என் மனைவி



• கணவருடன் ஹசீனா

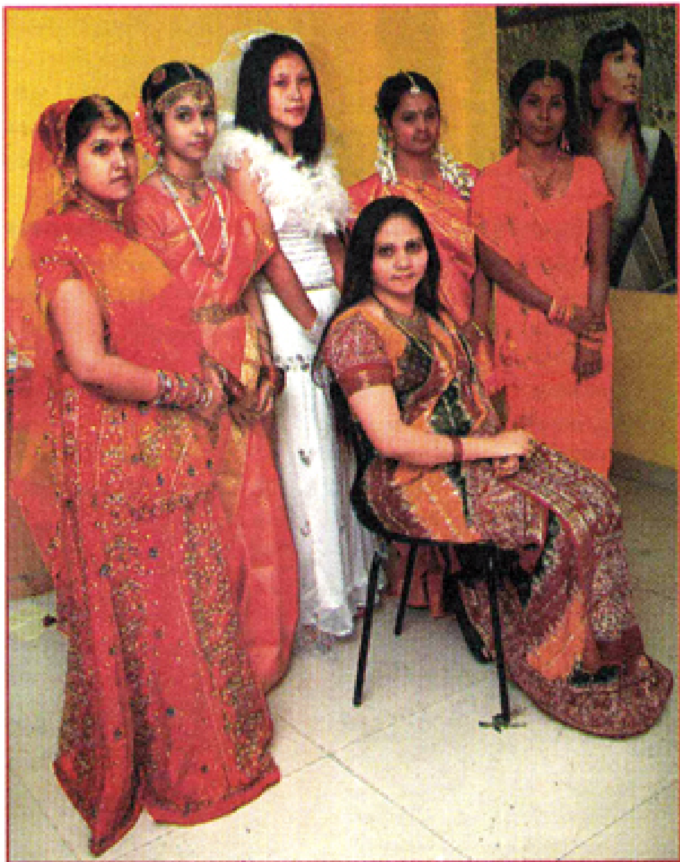
சிவப்பா இருப்பா. அவளுக்குப் பக்கத்தில நான் டல்லா தெரியக் கூடாது' என்பார்கள் கண்டிஷனாக. பெண்கள் ஃபேஸ் மேக்கப்பில் கவனமாக இருப்பார்கள். ஆண்கள் தலைமுடி, மற்றும் ஹேர் செட்டிங்கில் குறியாக இருப்பார்கள்..." சொல்லிக் கொண்டே மணமகன் மேக்கப்பும் செய்து விடுகிறார் ஹசீனா.

"திருமணம் நிச்சயம் ஆனவுடனேயே எங்களிடம் வருவது பெட்டர். முகப்பரு, கருவளையம், கரும்புள்ளி, பெடிக்யூர், மானிக்யூர், ஃபேஷியல் என ஏகப்பட்ட ட்ரீட்மெண்ட்கள் தருவோம். ப்ரைடல் மேக்கப் பாக்கேஜ் என்றே உண்டு. கறுப்பாக இருக்கும் பெண்களுக்கு ஸ்கின் லைட்டனிங் ட்ரீட்மெண்ட் பலனளிக்கும்" என்கிறார் ஹசீனா.

"நாங்கள் காடியான மேக்கப் போட மாட்டோம். சாஃப்ட் ஃபவுண்டேஷன்தான் போடுவோம். பான்கேக் போட மாட்டோம். புடைவைக்கேற்ற பொருத்தமான பூ அலங்காரம் செய்வது எங்கள் ஸ்பெஷாலிட்டி. என்னென்ன கலர், என்ன பாட்டர்ன் புடைவை கட்டினால் எடுப்பாக இருக்கும் என அட்வைஸ் கூட தருவோம். வாட்டர் ப்ரூஃப் மேக்கப் செய்கிறோம். ஐயர், ஐயங்கார், செட்டியார், நாடார் என எந்த சமூகத்தினர் வந்தாலும் அவரவர் சம்பிரதாயப்படி மேக்கப் மற்றும் புடவை கட்டி அசத்தி விடுவோம்" என்கிறார்.



ஹசீனாவின் கணவர் ஆர். சையத் திற்கும் இந்த ப்யூட்டி நிறுவனம் வெற்றிகரமாகச் செயல்படுவதில் பெரும் பங்குண்டு. "கல்யாணத்தன்று நரைமுடி தெரியக்கூடாது, வழுக்கை மறையணும், உதடு கறுப்பாக இருக்கக் கூடாது. நல்ல ஹேர் செட்டிங் வேணும்" என ஏகப்பட்ட தேவைகளுடன் ஆண்கள் வருவார்கள். நாங்களும் அவற்றைப் பூர்த்தி செய்வோம். சிங்காரம், அழகு, மேக்கப் எல்லாம் ஆண்களுக்கும்தான்!" என்கிறார் **ஆர். சையத்.**



சந்திப்பு : **லதா சேகர்**

படங்கள் : **ஸ்ரீஹரி**

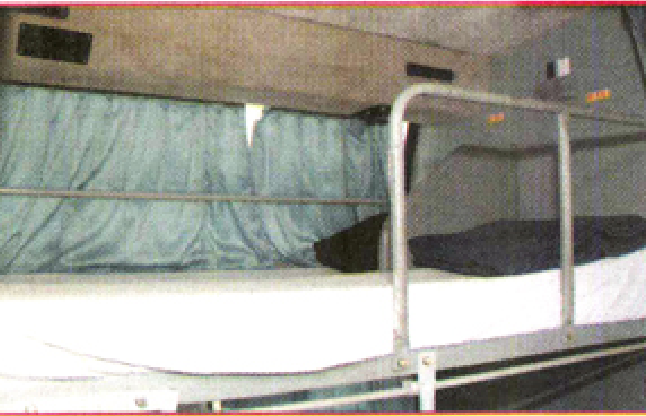
மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்க : 9840034672, 28344360



ரயிலின் வசதி பஸ்ஸிலேயே!

கே.பி.என்.டிராவல்ஸ்

"நம்முடைய வாழ்வில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியது பணம் மட்டுமல்ல; பயணமும் கூட! அலுவல் நிமித்தமாகவோ, உறவினர், நண்பர்களைச் சந்திக்கவோ, சுற்றுலா அல்லது புண்ணி யத்தல தரிசனத்துக்காகவோ நாம் மணிக்கணக்கில் பயணம் செய்ய நேரிடுகிறது. அந்தப் பயணம் திருப்தியாக இருந்தால் செல்லும் நோக்கத்திலும் திருப்தியை அனுபவிப்போம். எனவேதான், பயண நிம்மதியில் வசதியில் நாங்கள் மிகவும் கவனம் செலுத்துகிறோம்" என்கிறார் கே.பி.என். டிராவல்ஸ் நிறுவனத்தின் நிர்வாக இயக்குநர் கே.பி.நடராஜன்.



• சொகுசான படுக்கை...

சற்று சௌகரியமாகச் செல்ல வேண்டுமென்றால் உடனே ரயிலைப் பற்றித்தான் யோசிக்கிறோம். அவ்வாறு ரயிலின் வசதியைப் பேருந்திலேயே கொடுக்க வேண்டும் என்பதுதான் கே.பி. என். டிராவல்ஸ் நிறுவனத்தின் நோக்கம்.

"ஏர் சஸ்பென்சர் பஸ் வடிவமைத்து, அதை ஏர் பஸ் என்ற பெயரில் மக்களிடையே அறிமுகப்படுத்தியதும் எங்கள் நிறுவனம்தான்! 2005 வரை புஷ் பேக், செமி ஸ்லீப்பர் என்று இருந்த நிலையை மாற்றி, ஸ்லீப்பர் வசதியை பஸ்ஸில் ஏற்படுத்தி, பயணிகளிடையே வரவேற்பைப் பெற்றோம். எங்களுடைய எல்லா வண்டிகளிலும் ஏர் கண்டிஷன் வசதியுண்டு.

2006-ல் மேலும் ஒரு புதுமையை அறிமுகம் செய்தோம். அது கூப்பெ. நம் வீட்டு அறையைப் போன்ற வசதியான தனியறைதான் இந்தக் கூப்பெ. ஸ்லீப்பர் பேருந்திலேயே இரண்டு கூப்பெக்களை இணைத்துள்ள நிலையில், ஒரு பேருந்தில் இருபது ஸ்லீப்பர்களும், இரண்டு கூப்பெக்களும் இடம் பெறுகின்றன.

'விடுமுறையில் சென்னையிலிருந்து வெளியூர் செல்ல முயன்றால், உங்கள் பேருந்துகளில் சீட் கிடைப்பதில்லையே'... என்றால்,

"அட்வான்ஸ் புக்கிங் செய்து கொள்ளலாமே... அதுவும் மிகவும் சுலபமாக 'ஆன்லைன்' மூலம் செய்யலாமே..."என்கிறார்

'தங்கள் பேருந்துகளில் இருக்கும் வசதிகளெல்லாம் ரயிலில் உள்ள வசதிகளுக்கு நிகராகுமா?' என்றதற்கு,

"ஏன் நிகராகாது? தற்போது எங்கள் பேருந்துகளில் டாய்லெட் வசதி இல்லாதது, ரயிலோடு ஒப்பிடும்போது சற்றுச் சிரமமானதுதான்! விரைவில் அதற்கும் வசதி செய்து விடுவோம். நாங்கள் விரைவில் ஆறு கூப்பெ மட்டும் கொண்ட வோல்வோ பேருந்துகளை அறிமுகப்

படுத்த இருக்கிறோம். அதில், நூறு சதவிகிதம் சுகாதார மான டாய்லெட் இடம் பெறும். கேன்டீன் வசதியும் இருக்கும்'' என்ற அவரிடம்,

'அப்படியானால் டிக்கெட் விலை அதிகமாகுமே...' என்றதற்கு,



• கே.பி.நடராஜன்

''சுமார் பத்து சதவிகிதம் கூடுதல் ஆகும்தான்! ஆனால், ரயிலில் முதல் வகுப்புக் கட்டணத்தைவிட குறைவாகத் தான் இருக்கும்'' என்ற கே.பி. நடராஜன், 'கேரவன்' வண்டியின் அறிமுகத்தைப் பற்றியும் பேசினார்.

''அடுத்து எங்கள் அறிமுகம் 'கேரவன்'. அதில் டீசலுக்குப் பதில் பெட்ரோலைப் பயன்படுத்தப் போகிறோம். எனவே, முற்றிலும் வீட்டிலுள்ள அமைதியை ஓடும் வண்டியில் அனுபவிக்க முடியும். ஐந்து நட்சத்திர ஓட்டல் அறையைப் போல இருக்கும். இதை ஒரு 'மொபைல் ஹோம்' என்றும் சொல்லலாம். ஆறு நபர்கள், பத்து நபர்கள், பதினைந்து நபர்கள் என ஒரு குடும்பமோ, சில குடும்பங்கள் இணைந்தோ பயணம் செய்யலாம்.

மேலும் தென்னிந்தியா முழுவதும் ஒவ்வொரு இருநூறு கி.மீ. தொலைவில் ஒரு பெட்ரோல் பங்க், கேன்டீன் நிறுவத் திட்டமிட்டுள்ளோம். தற்போது எல்லாப் பேருந்துகளிலும் புகார் பெட்டிகள் உள்ளன. பெட்டியின் மீது பயணிகள் பேசுவதற்காக மொபைல் நம்பரையும் எழுதி வைத்துள்ளோம். இனி, பஸ்ஸில் பயணிகளின் குறையை உடனடியாகத் தீர்த்து வைப்பதற்கென்று தனி நிர்வாகியும் இருப்பார்'' என்ற கே.பி. நடராஜன்,



'தங்களுடைய வெற்றிக்கான காரணம்...' என்றதற்கு,

''பயணிகள்தான்! ஆம்... பயணிகளே தான்! அவர்களுடைய அனைத்துத் தேவைகளையும் முற்றிலும் பூர்த்தி செய்கிறோம். பொதுவாக மகிழ்ச்சியைத் தேடிப் பயணம் செய் வோம். ஆனால் கே.பி.என். பேருந்துகளில் மகிழ்ச்சிக்காகவே பயணம் செய்யலாம்'' என்றார் உறுதியுடன்.



• ... சுகமான சவாரி

சந்திப்பு: **சா. ஜெயராஜ்**

படங்கள் : **பொள்ளாச்சி சுந்தரம்**

தங்கம் வாங்க... தங்க மயிலுக்கு வாங்க...

தங்க மயில் ஜுவல்லரி

'தங்கம் வாங்க... தங்க மயிலுக்கு வாங்க!' என்று அனைவரையும் தங்க மனதோடு அழைக்கும், அழகும், எழிலும் மிகுந்த மதுரை, நேதாஜி ரோடு, தங்கமயில் ஜுவல்லரி, தென் தமிழகத்தின் மிகப் பெரிய தங்கநகை மாளிகை.

வெரைட்டிக்கு :

இம் மாளிகையில் பல்லாயிரக்கணக் கான டிசைன்களில் தோடுகள், வளை யல்கள், தங்க நெக்லஸ்கள், தங்க சங்கலிகள், பிரேஸ்லெட்டுகள், தங்க மாலைகள் இவை அனைத்தும் தனித்தனி பிரிவும் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.



இந்தப் பிரிவில் உலகின் முன்னணி நிறுவனங்களின் வைரம், மற்றும் பிளாட் டினம் நகைகள் ஏராளமான டிசைன் களில் கிடைக்கின்றன. தங்கமயில் ஜுவல்லரியில் பழமையான டிசைன்கள். மேற்கத்திய கலாசாரம், நுண்ணிய வேலைபாடுகள் நிறைந்த டிசைன்கள் உள்ளங்களைக் கொள்ளை கொள்ளும் வகையில் அணிவகுத்து இருக்கின்றன.

இன்றைய நவநாகரிகப் பெண் களைக் கவரும் வகையில் Light Weight தங்க நகைகள், Radiam Finished நகைகள், கலர் தங்க நகைகள், வெள்ளை, செம்பு, தாமிர நிறம், பச்சை ஆகிய வண்ணங்களி லும் தங்க நகைகள் கிடைக்கின்றன. நவரத்தினங்கள், விலையுயர்ந்த ஜாதிக்கற்கள் அவரவர் ராசிக்கேற்ற படி உபயோகப்படுத்தக் கூடிய கற்கள் நாம் விரும்பியதைத் தேர்ந் தெடுக்கும் வண்ணம் விற்பனை செய்யப்படுகின்றன.

திருமணத்திற்கு:

திருமணநகைகள் பாரம்பரியமிக்க டிசைன்களில் மங்கள நாட்களுக்குத் தோதாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

நெத்திச் சுட்டிகள், கைவளையல் கள், விதவிதமான ஒட்டியாணங்கள், காசுமலைகள், மாங்காய் மாலைகள் போன்ற பாரம்பரிய திருமண நகை

கள் இங்கு விதவிதமாக கிடைக்கின்றன. அதேபோல் வெள்ளி நகைகளும், வெள்ளி பாத்திரங்களும், வெள்ளிப் பரிசுப் பொருட்களும் ஏராளமாகக் குவிந்திருக்கும் பிரம்மாண்டமான பிரத்யேக வெள்ளிப் பிரிவு செயல்பட்டு வருகிறது. சுருக்கமாகச் சொன்னால் திருமணத்துக்குத் தேவையான தங்க நகைகள், வெள்ளி நகைகள், வெள்ளி சீர் பாத்திரங்கள் அத்தனையும் ஒரே கூரையின்கீழ் வாடிக்கையாளர்களைத் திருப்திபடுத்தும் வகையில் அமைந்திருப்பது மிகச் சிறப்பாகும்.







தரத்துக்கு:

916 ஹால் மார்க் தங்கநகைகளை விற்பனை செய்து தரத்துக்கு நற்சான்றிதழ் பெறுகிறது. உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை தரமான தங்க நகைகள் தேவை என்றவுடன் மதுரை வாழ்மக்களுக்கு முதலில் நினைவுக்கு வருவது தங்கமயில் ஜுவல்லரி. தங்கத்தின் தரத்தை அறிய காரட் மீட்டர் வசதியை தென்தமிழகத்தில் முதன்முதலில் அறிமுகப்படுத்தியவர்களும் இவர்களே.

மனத்திருப்திக்கு :

குளுமையான சூழலில் வாடிக்கையாளர்களுக்குத் திருப்தியளிக்கும் சேவை. தங்க நகைகளைப் பழுது பார்க்கும் வசதி. அன்றைய மார்க்கெட் விலைக்கே எக்ஸேஞ்ச் செய்து கொள்ளும் வசதி, மாதாந்திர நகை சேமிப்புத் திட்டம் போன்ற சிறப்பு அம்சங்களுடன் திகழ்கிறது.



மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்க :
0452-2345553 / 4382815

சிக்கனமான சமையலுக்கு!

எஸ்.கே.எம் பூர்ணா ரைஸ் ப்ரான் ஆயில்

முதலில், சமையல் எண்ணெய் பற்றிய சில உண்மைகள் -

ஆரோக்கியமான சமையல் எண்ணெய் என்றால், அதில் PUFA என்று



சொல்லப்படும் பாலி அன்-சேச்சுரேட்டட் ஃபேட்டி ஆஸிட்டின் அளவு அதிகமாக இருக்க வேண்டும் என்றும், மேலும் இவை ரத்தத்திலுள்ள கெட்ட கொலஸ்டிராலை குறைத்து, அதன் மூலம், இதயம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் வராமல் தடுக்கும் என்றும் நம்பப்பட்டது.

காலப்போக்கில், வளர்ந்த நாடுகள் மேற்கொண்ட பல ஆய்வுகள் தொடர்ந்து, PUFA பாலி அன்-சேச்சுரேட்டட் ஃபேட்டி ஆஸிட்ஸ் அதிகம் உள்ள எண்ணெயை உபயோகிக்கும் பொழுது அவை இரத்தத்திலுள்ள நல்ல கொலஸ்டிராலையும் சேர்த்து குறைக்கிறது என்பது அறியப்பட்டது.

மேலும் தாவர எண்ணெயிலுள்ள MUFA மோனோ அன்-சேச்சுரேட்டட் ஃபேட்டி ஆஸிட் மற்றும் SFA சேச்சுரேட்டட் ஃபேட்டி ஆஸிட்டை விட வேகமாக ஆக்ஸிடைஸ் ஆகும் தன்மை படைந்தது என்பதும், இதனால், தாவர எண்ணெயிலுள்ள இயற்கையான ஊட்டச்சத்துக்கள் மற்றும் நுண்ணிய ஊட்டசத்துக்கள் அழிந்து விடுகின்றன என்றும் ஆதாரபூர்வமாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டன.

ரைஸ் ப்ரான் ஆயிலின் பிரத்யேகப் பண்புகள்

நாம் சிறந்த பாதுகாப்பான, உண்மையான ஆரோக்கியத்தை நமக்கு அளிக்கும் எண்ணெயை தேர்ந்தெடுக்க விரும்பினால், அது ரைஸ் ப்ரான் ஆயிலாக மட்டுமே அமையும். ஏனென்றால், ரைஸ் ப்ரான் ஆயில் மட்டுமே மேலே குறிப்பிடப்பட்ட SFA / MUFA / PUFA மற்றும் EFA என்று சொல்லப்படும் Omega 3 & Omega 6-ன் விகிதம் சமச்சீராகவும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவுகளுக்கு ஒத்தும் உள்ளது.

ரைஸ் ப்ரான் ஆயிலில் நல்ல உடல் ஆரோக்கியத்துக்குத் தேவையான ஒரைஸோனால் டோகோடிரையனால் மற்றும் டோகோஃபேரால்ஸ் ஆகிய 3 வகையான இயற்கையான ஊட்டச்சத்துகள் அடங்கி உள்ளன.

ஒரைஸோனால் என்பது எந்தச் சமையல் எண்ணெயிலும் இல்லாத, ரைஸ் ப்ரான் ஆயில் மட்டுமே உள்ள இயற்கை நமக்குத் தந்த ஓர் ஒப்பற்ற வரப்பிரசாதம்.



இந்த ஒரைஸோனால், இரத்தத்திலுள்ள கெட்ட கொலஸ்டிராலைக் குறைத்து, நல்ல கொலஸ்டிராலை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. அதே சமயம், கொலஸ்டிரால்களை சமன்படுத்துகிறது. மேலும், கேன்ஸர் மற்றும் இதய நோய்களுக்குக் காரணமான உடலிலுள்ள Free radicals-களுக்கு எதிராகவும் ஒரைஸோனால் செயல்படுகிறது.

ரைஸ் ப்ரான் ஆயிலிலுள்ள மற்றொரு முக்கியப் பொருளான ஸ்குவாலின் உடலிலுள்ள சருமத்தைக் காப்பதுடன், சருமத்திற்கு பளபளப்பைக் கொடுத்து சருமத்தில் சுருக்கம் விழுவதைத் தடுகிறது.

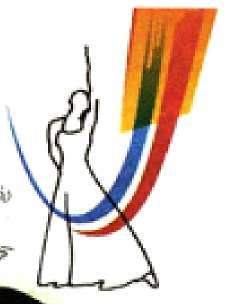
ரைஸ் ப்ரான் ஆயிலில் உள்ள இயற்கையான ஊட்டச்சத்துக்களில் ஒன்றான டோகோடிரையனால், இரத்தத்திலுள்ள கொலஸ்டிராலை குறைக்க உதவுகிறது. ரைஸ் பிரான் ஆயிலுள்ள லிப்போயிக் ஆஸிட் இரத்த அழுத்தத்தைச் சீர்படுத்தி உடலில் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

ரைஸ் ப்ரான் ஆயிலிலுள்ள இயற்கையான ஊட்டச் சத்துக்களில் ஒன்றான, டோகோஃபேரால்ஸ் வைட்டமின் E இரத்தக் குழாய்களின் அடைப்பைக் குறைத்து, இதய நோய்கள் வராமல் தடுக்க உதவுவதுடன் நரம்பு மண்டலத்தை நிலைப்படுத்துகிறது.

பூர்ணா ரைஸ் ப்ரான் சமையல் எண்ணெய் தயாரிக்கும் முறை

பூர்ணா, அனுபவம் வாய்ந்த தொழில்நுட்ப வல்லுனர்களின் உதவியுடன் அதிநவீன ஆலையின் மூலமாக (State of the Art Technology) Physical ரிபைனிங் முறையில் ISO தரச் சான்றிதழ் பெற்ற SKM நிறுவனத்தின் மூலமாகத் தயாரிக்கப்படுகிறது. பிஸிக்கல் ரிபைனிங் முறையில் தயாரிக்கப்படுவதால், உடலுக்கு ஆரோக்கியம் அளிக்கும் ரைஸ் ப்ரான் ஆயிலில் உள்ள இயற்கையான ஊட்டச் சத்துக்களான ஒரைஸோனால் மற்றும் மைக்ரோ நியூட்ரியன்ஸ் பாதுகாக்கப் படுகின்றன.

பொதுவாக ரைஸ் ப்ரான் ஆயில் எளிதில் சூடாகும் தன்மையுடையது. பூர்ணாவின் ஸ்மோக் பாயிண்ட் 490°F. அதனால் சூடாகும்போது கருகாது. மற்ற சமையல் எண்ணெய்யை ஒப்பிடுப் பார்க்கும் பொ... 15% குறை







வான எண்ணெயே செலவாகும். பிசுபிசுப்பு இருக்காது சமைக்கும் உணவுக்கு உணவின் மணத்தையும், சுவையையும் அப்படியே தரும்.

பூர்ணா ரீபைண்ட் ரைஸ் பிரான் ஆயில் இப்போது 200 மில்லி 500 மில்லி 1 லிட்டர், 2 லிட்டர், 5 லிட்டர் மற்றும் 15 கிலோ பேக்குகளில் கிடைக்கிறது.

கட்டுரைத் தொகுப்பு :
டி. ஆலன் ஜீவன்



SKM நிறுவனங்களின் தயாரிப்பு

சில்க் காட்டன் என்றாலே பிரசாந்தி!

நீங்க பார்க்கறது பிரசாந்தியின் விவாஹம் கலெக்ஷன்ஸின் ஸ்பெஷல் டச்! என்ன, பார்க்கிறதுக்கு பட்டுப் புடைவை போலவே 'ஜம்'முன்னு இருக்குல்லியா? 60% அசல் பட்டு... 40% அசல் பருத்தியில நெசவு செஞ்ச கைத்தறியின் கண்கவர் அழகு இது! ஃபான்டா ஆரஞ்சு உடலில், மெஜந்தா பார்டர் என்னமா பொருந்தி எழில் கூட்டுது? அன்னமும் மாங்காயுமா... தலைப்பைப் பாருங்க... ஹய்யோ! என்ன நேர்த்தி... என்ன லுக்!

(விலை ரூ 2300லிருந்து 3500 ரூபாய் வரை)







இந்தப் புடைவையோட மொத்த எடையே அரைக்கிலோதான்! கல்யாண மேடைகள்ல அசத்தறதுக்கு இதைவிட சூப்பர் செலக்ஷன் ஏது? பாரம்பரிய அழகு... மாடர்ன் டிஸைன் இணைந்த இது, பிரசாந்தியின் விவாஹம் கலெக்ஷன்ஸின் ஹாட் ஸேல் புடைவை களில் ஒன்று! ஆஃப் வைட் புடைவைக்கு, ரெட்டிஷ் மெரூன் பார்டர்... லவ்லி மேச்சிங்தானே?





பிரசாந்தியின் 'வைபோகம்' கலெக்ஷன்ஸ் புடைவை கட்டி னாலே ஒரு தனி கெட்டப் வந்துடுது... இந்த மியூசிக் சீஸன்ல, கர்நாடக இசைப் பாடகிகள், நாட்டிய மணிகள் பலருக்கும் இந்தப் புடைவைகள் தான் ஃபேவரிட்டா அமைஞ்சதுல ஆச்சரியமென்ன? சிநேகா க்ரீன்ல, ஆரஞ்ச் 'பல்லு'தான் லேட்டஸ்ட் ட்ரெண்ட்! மாலை நேரத்து விழாக்களுக்கு மங்கையர் அணிந்து போனால், துள்ளாத மனமும் துள்ளும்.





இதுவும் பிரசாந்தியின் 'வைபோகம்' தரும் வண்ண வண்ண விழாக்கால புடைவைதான்! கறுப்பு நிற உடம்பு... கான்ட்ராஸ்டாக மெரூன் பார்டர்... அதிலே ருத்ராட்சமும், ஜரி புட்டாக்களும் மாறி மாறி கண் சிமிட்டி, அழகூட்டினால், காண்பவர்கள் கிறுகிறுத்துப் போகாமலிருப்பார்களா? விலை ஒன்றும் அதிகமில்லை. ஆயிரத்து இருநூறு முதல் இரண்டாயிரம் வரை... உங்க பர்ஸுக்கும் ரசனைக்கும் ஏற்ற விதத்தில் கிடைக்கிறது.



நித்யம் : 'பிரசாந்தி'யின் டாப் ஸேல்ஸான டர்க்காய்ஸ் ப்ளூவில் அசத்தும் இந்தப் பதுமையைப் பாருங்கள்... என்ன ஒயில்.. .என்ன எழில்...? 'ஆகாய வெண்ணிலாவே தரை மீது வந்ததேனோ?''ன்னு பாடத் தோணுது இல்லையா? அதுக்குக் காரணம், கிறங்கடிக்கும் கிரண் சில்க் த்ரெட் வர்க்! இந்த லைட் வெயிட் பாலிகாட் புடைவை, அலுவலகம் செல்லும் பெண்களுக்கு கம்பீரமாக அழகைத் தரும்! முக்கியக் குறிப்பு... இந்த ரகப் புடைவைகள் ஏகப்பட்ட நிறத்தில், எக்கச்சக்க வண்ணத்தில் உங்களுக்காகவே 'பிரசாந்தி'யில் குவிந்துள்ளன.



அலுவலகமோ, குடும்ப விழாக்களோ... நீங்க 'நித்யம்' புடைவையைக் கட்டிக்கிட்டுப் போனாலே மொத்த் கண்ணும் உங்க மேலேதான் மொய்க்கும். ஆரஞ்சு உடலில், பச்சை வண்ண பார்டர் எடுப்பு கூட்டி நிற்க, டபுள் டெம்பின் பார்டர் இன்னும் கொஞ்சம் மவுசைக் கூட்டுகிறதல்லவா?

''ஒரே ஒருமுறை பிரசாந்திக்கு பிரியத்தோட போனால், அப்புறம் நித்யமும் வைபோகம்தான்!'' என்கிறார் பிரசாந்தியின் உரிமையாளர் மாலதி முரளிதரன்.

சந்திப்பு : அம்முலு

வைரம் இவர்களின் வரம்!

கீர்த்திலால் காளிதாஸ்

வைரம் என்றவுடன் நினைவுக்கு வரும் இந்திய நிறுவனங்களில் கீர்த்திலால் காளிதாஸ் மிகக் குறிப்பிடத் தக்கது. வைர நகைகளைத் தயாரித்து விற்பதில் அறுபத்தேழு வருட அனுபவம்! தயாரிப்பு, விற்பனை ஆகிய இரண்டிலும் சிறந்த தரச் சான்றிதழ்களைப் (ISO 9001:2000) பெற்ற நிறுவனம். இப்படி இந்த இரு பிரிவுகளிலும் தரச் சான்றிதழ் பெற்ற முதல் இந்திய நிறுவனம் தங்களுடையது தான் என்ற நியாயமான மகிழ்ச்சி கொள்கிறார்கள்.

ஏழு வைர நகைக் கடைகள் கொண்ட நிறுவனம் இது. கோவை ராஜவீதியில் உள்ள கடைகளுள் நுழையும்போதே அதன் விஸ்தீரணம் பளிச்சென்று மனதில் பதிகிறது. அங்கே வைர நெக்லஸ்களுக்கு தனிப் பிரிவு, வைர வளையல்களுக்கு தனிப் பிரிவு. இவை மட்டுமல்ல, வைரச் சங்கிலி, வைரம் பதித்த பிரெஸ் லெட், வைர மோதிரம் ஆகிய ஒவ்வொன்றுக்கும் தனித்தனி பிரிவுகள்.



நகைகளில் உள்ள வேலைப் பாடுகள் பிரமிக்க வைக்கின்றன. வைரத்தில் மோதிர டிசைன் செய்வதே பெரும்பாடு என்கிற போது சொக்க வைக்கும் அழகுடன் இவர்கள் தயாரித் துள்ள வைர ஜடை வில்லை யின் நுட்பங்கள் பிரமிக்க வைக்கின்றன. கிளி, மலர்ந்த தாமரை போன்ற வடிவங்கள் இந்த வைர நகைகளில் காட்சித் தருகின்றன.

ஷோரூமின் மேல் மாடியில் குழந்தைகள் விளையாடுவதற் கென்றே ஓர் அறை. அதில் பல விளையாட்டுப் பொருள்கள். கடைக்கு வரும் பெண்கள் தங்கள் குழந்தைகளை இந்த அறையில் விட்டுவிட்டு, பொறுமையாக நகைகளைத் தேர்வு செய்யலாம்.

சமீபத்தில் இவர்கள் அறி முகப்படுத்தியுள்ள 'வெடிங் கலெக்ஷன்' நகைகள் மக்களின் பரவலான ஆதரவைப் பெற்றுள் ளன. திருமண நகைகள் இவை. கண்ணைப் பறிக்கும் மதிப்பு மிகுந்த கற்கள், வைரங்கள், ரூபி, சஃபையர், எமரால்ட் போன் றவை வேலைப்பாடு மிக்க ஃபிலிக்ரியுடன் இணைந்து காணப்படுவது சொக்க வைக்கும் அனுபவம்.

நிறுவனத்தின் நிர்வாக இயக்குனர் டி.சாந்தகுமார், வாடிக்கையாளரின் நம்பிக்கை யைப் பெறுவதற்காகவும் தக்க வைத்துக் கொள்வதற்காகவும் தாங்கள் எடுத்திருக்கும் சில முயற்சிகளைப் பகிர்ந்து கொண் டார்.

"*1939*-ல் தோன்றி மெல்ல மெல்ல அழுத்தமாகவும் ஆழ மாகவும் வைர நகைப் பிரிவில்

முத்திரை பதித்து வருகிறது எங்கள் நிறுவனம். பூமியின் ஆழத்தில் புதைந்து கிடக்கும் வைரத்தை அற்புத நகையாக மாற்ற வேண்டும் என்றால் அதற்குப் பலவித செயல்முறைகள் உண்டு.

"தவிர, மாறிவரும் உலகில் பலவித புதிய டிசைன்களில் வடிவமைக்க வேண்டும் என்பதற்காக நவீன தொழில் நுட்பங்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்கிறோம். இவற்றில் 'ஆட்டோ கேட்' (Auto CAD) தொழில் நுட்பம் முக்கியமான ஒன்று. புதிய டிசைன்களை மேலும் துல்லியமாக கவனித்து வடிவமைக்க முப்பரிமான அனிமேஷன் தொழில் நுட்பமும் பயன்படுத்தப் படுகிறது.

"மக்களுடன் இணைந்து செயல் படுவது எங்கள் விருப்பம். ஒருபுறம் எங்கள் மார்க்கெட்டிங் நிபுணர்கள் மக்களின் விருப்பங் களை அறிந்து சொல்ல, தயாரிப்பு தரப்பினர் அவற்றை நிறைவேற்றவும், நிபுணர்களின் புதிய ஆலோசனைகளை நடைமுறைப்படுத்தவும் ஊக்கத்துடன் செயல்படுகிறார்கள். வைர நகையின் டிசைன் என்பது அதன் வடிவம். அதன் எடை, அதன் ஃபினிஷ் மற்றும் அதன் ஆயுள் ஆகிய அனைத்தையும் அடக்கியது எனலாம். எனவே இவற்றில் துல்லியமான கவனம் செலுத்த நிபுணர் குழு ஒன்றை நியமித்திருக்கிறோம். எங்களது ஒவ்வொரு ஷோரூமிலுமே இப்படிப்பட்ட ஒரு திறமையான குழு செயல்படுகிறது.



"பல பிரபல ஆலயங்களில் எங்கள் வாடிக்கையாளர்களின் ஆர்டரின் பேரில் நாங்கள் செய்து கொடுத்த நகைகள் தெய்வத் திருவுருவங்களை கிரீடமாவும், காதாபரணங்களாகவும்

* டி. சாந்தகுமார்



கண்ணைப் பறிக்கும் மதிப்பு மிகுந்த கற்கள், வைரங்கள், ரூபி, சஃபையர், எமரால்ட் போன்றவை வேலைப்பாடு மிக்க ஃபிலிக்ரியுடன் இணைந்து காணப்படுவது சொக்க வைக்கும் அனுபவம்.

அலங்கரிக்கின்றன'' என்று விவரிக் கிறார் சாந்தகுமார்.

இளம் பெண்கள் புதிய டிசைன் நகைகளை அணிய விருப்பப்படு கிறார்கள். அதற்கு ஈடுகொடுக்க கீர்த்தி லால் காளிதாஸ் நிறுவனம் தயார் நிலை யில் இருந்து வருகிறது. மக்கள் நம்பிக் கையைப் பெற்ற தொன்மையான ஒரு நிறுவனம் மாற்றங்களுக்கும் ஈடு கொடுக்கும்போது நிச்சயம் வெற்றியைத் தானே சந்திக்கும்!

வைரமான விவரங்கள்

* ஒரு வைரத்தை எதைக் கொண்டு மதிப்பிடலாம்? cut, colour, clarity, carat என்று நான்கு C-ல் தொடங்கும் தன்மை களைக் கொண்டுதான் ஒரு வைரம் மதிப்பிடப்படுகிறது.
* ஒரு வைரம் எப்படி வெட்டப்படுள





கீர்த்திலால் காளிதாஸின் வைர நகைப் பராமரிப்பு டிப்ஸ்

ளது என்பதுடன் அதன் வடிவம் எப்படி என்பதும் இதில் முக்கியம். வட்ட வடிவ வைரங்களை மிகத் துல்லியமாக வெட்ட வாய்ப்பு அதிகம்.

* கனிசமான வைரங்களில் தாதுக்கள் கலந்திருக்க வாய்ப்பு உண்டு. அதேபோல் சிறுசிறு விரிசல்கள் இருக்கக் கூடும். இந்தக் குறைகள் நம் கண்ணுக்குத் தெரியாது போனாலும் ஒளி பிரதிபலிக்கும் தன்மையை இவை பாதிக்கின்றன. எனவே வைர நகைகளை வாங்க நம்பகமான, நீண்ட வரலாறு கொண்ட வைர வியாபாரிகளை அணுகுவதே புத்திசாலித்தனம்.

* காரட் என்பது ஒரு வைரத்தின் எடையைக் குறிக்கும் அளவை. ஒரு காரட் என்பது '100' என்று குறிக்கப்படுகிறது. அதிக எடை கொண்ட வைரத்திற்கு அதிக மதிப்பு.

* ஆங்கில எழுத்தான D-யிலிருந்து Z-வரை, வைரத்தின் மதிப்பு குறிக்கப்படுகிறது. D- என்பது வெள்ளை (அதாவது நிறமற்ற) வைரத்தைக் குறிக்கிறது. இது அரிதானது.

* கரடுமுரடான வீட்டு வேலைகளைச் செய்யும்போது வைர மோதிரங்களை அணிய வேண்டாம். வைரம் மிக உறுதியான பொருள். என்றாலும், அது வேகமாக அடி வாங்கும்போது அதன் ஒரு பகுதி தெரித்து விழக் கூடும்.

* குளோரின் பட்டால் வைர நகைகள் தங்கள் இயற்கையான வண்ணத்தை இழந்து விடும்.

வைர நகைகளை சுத்தம் செய்வது எப்படி?

* மிருதுவான டிடர்ஜெண்ட் கலந்த நீரில் வைர நகையை சிறிது நேரம் வைத்துவிட்டு பிறகு மிருதுவான டூத் பிரஷ்ஷைக் கொண்டு வைர நகையில் தங்கி இருக்கக் கூடிய அழுக்கை நீக்கலாம். பிறகு சுத்தமான தண்ணீரால் கழுவ வேண்டும். அதன் பிறகு மிருதுவான சுத்தமான துணியினால் நகையைத் துடைத்து உலர வைக்க வேண்டும்.

* சுத்தமான வைரங்களை விரல்களால் தொடுவதைத் தவிர்க்கப் பாருங்கள்.

சந்திப்பு : **ஜி.எஸ்.எஸ்.**

நோய்களுக்கு நோ என்ட்ரி

டீம் ஹெல்த் ஷாப்பி

"ஆரோக்கியமே மகா பாக்கியம். ஆரோக்கியமான உடலே ஆரோக்கியமான சிந்தனைகளுக்கு வழி வகுக்கும்" இதுதான் எங்கள் நிறுவனத்தின் தாரக மந்திரம் எனத் தொடங்குகிறார் சிங்கப்பூரிலிருக்கும் தமிழ்நாட்டு விஞ்ஞானியான டாக்டர் சி.ஹெச்.கிருஷ்ணமூர்த்தி ராவ். டாக்டர் ராவின் உன்னதக் கனவில் நிஜ வடிவம்தான் 'டீம்' மற்றும் 'டீம் ஹெல்த் ஷாப்.'

டீம் எனர்ஜி ஹெர்பல் வாட்டர்

வண்டலூரரில் கடந்த வருடம் ஆரம்பிக்கப்பட்ட டீம் வெல்னஸ் ஷாப்பியின் முதல் தயாரிப்பு 'டீம் எனர்ஜி ஹெர்பல் வாட்டர்' ஒவ்வொரு நாளும் இரண்டு லிட்டர் வெல்னஸ் நீர் குடித்தால் டாக்டரிடம் போக வேண்டிய அவசியமே ஏற்படாது என்கிறார் ராவ்! பெரும் தீங்கு விளைக்கும் க்ளோரின் இதில் கிடையாது, சிறந்த மூலிகைகள் சேர்க்கப்பட்டுள்ள இந்த எனர்ஜி வாட்டரில் கால்ஷியம் மற்றும் கனிமச் சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. இந்தக் குடிநீரால் சீரான ரத்த ஓட்டம் கிடைத்து உடல் புத்துணர்ச்சி பெறும் என்பது திண்ணம்!

இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, ஆர்த்தரைடிஸ், ஆஸ்டியோபோரோசிஸ், சிறுநீரகக் கற்கள்... போன்ற சகல பிரச்சினைகளிலிருந்தும் முற்றிலுமாக விடுபடலாம் என்கிறார் டாக்டர் ராவ்.



டீம் - நோநா ஸால்ட்

நோநா என்ற இவர்கள் தயாரிக்கும் உப்பில் சோடியம் அறவே கிடையாது. இதில் கால்ஷியம், பொட்டாஷியம், அமினோ அமிலங்கள் மற்றும் மூலிகைப் பொருள்கள் அபாரமாக உள்ளனவாம். இரத்தக் கொதிப்பு, சிறுநீரகப் பிரச்னையினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் நோநா தாராளமாக உபயோகித்து நோய்களுக்கு நோ-என்ட்ரீ என போர்டு போட்டு விடலாம்!

டீம்- பனப்பொருட்கள்

டீம் ஹெல்த் ஷாப்பியில் பலரையும் கவரும் பனஞ் சர்க்கரை, பனை வெல்லம். கருப்பட்டி, கேண்டி... என தித்திக்கும் பண்டங்களும் உண்டு. சர்க்கரைக்குத் தடா போட்டுவிட்டு இதை உபயோகிக்கலாமே!

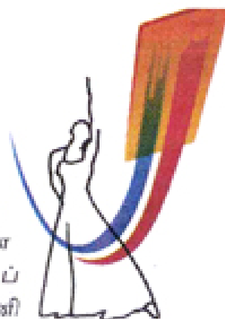
டீம் - தேவமருந்து

காஷ்மீரிலிருந்து ஸ்பெஷலாக வரவழைக்கப்பட்ட சுத்தமான

தேனுடன் மலைத் தேனும் இங்கு கிடைக்கிறது. இதிலும் வெரைட்டியாக வேண்டுமானால் துளசி, நீம், அம்லா மற்றும் குங்குமப்பூ... என பல டேஸ்டுகளில் கிடைக்கின்றன. தரமானத் தேன் ஒரு தேவ மருந்து என சொல்லவும் வேண்டுமா?



✱ டாக்டர் ராவ்



டீம் - செக்கில் ஆட்டிய நல்லெண்ணெய்

'கம்'என்ற வாசம் நம்மை இழுக்கிறது. தூய்மையான இந்த எண்ணெய் கோல்ட் பிராஸஸிங் முறையில் தயாரிக்கப்படுவதால் போஷாக்கு நிரம்பியுள்ளதாம்.

டீம் - பொன்னான பொடிகள்

மிக்ஸி, கிரைண்டர் போன்ற அரவை இயந்திரங்களினால் தயாரிக்கப்படும் பொடி வகையைவிட உரல் உலக்கை மற்றும் கல் இயந்திரங்களில் கைகளினால் செய்யப்படும் பொடிகளில் சுவை + சுகாதாரம் டபுளாக இருக்கும் என்கிறது டீம்! சாம்பார், பொடி, ரசப்பொடி, இட்லி மிளகாய்ப் பொடி, மஞ்சள் பொடி.... என ஏக வெரைட்டி. அரிசி மாவு, இட்லி ரவை, ராகிமாவு, தினை மாவு... என பல மாவு வகைகள்...

டீம் - ஆரோக்கியமான அழகு

டீம் ஹெல்த் ஷாப்பியின் மூலிகை மற்றும் இயற்கைப் பொருள்களுடன் தயாரிக்கப்பட்ட அழகு சாதனங்கள் நம்மைக் கவருகின்றன. இவை சருமத்தின் மென்மையை பாதுகாப்பதுடன், மேனி அழகையும் பராமரிக்கின்றன.

'ஆலோ வெரா' என்ற சோற்றுக் கற்றாழை கொண்டு தயாரிக்கப்படும் சோப்பு மேனிக்கு மெருகூட்டும். புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும். சோற்றுக் கற்றாழையில் மருத்துவ குணங்கள் நிரம்பியுள்ளதால் சருமம் பாதுகாப்பு பெறுகிறது. சுருக்கம் வராமல் முதுமை தள்ளிப் போடப்படுகிறது. அலர்ஜி போன்ற சருமப் பிரச்னைகளும் வராது.

டீம் ஆலோ வெரா ஹெல்த் ஜூஸ்

இயற்கை நமக்கு அளித்த விலைமதிக்க முடியாத கொடை 'சோற்றுக்கற்றாழை.'







மருத்துவக் குணங்கள் கொண்ட இந்த மூலிகையினால் தயாரிக்கப்படுகிறது.

ஆலோ வெரா ஜூஸ் ஊட்டச் சத்துகளின் வீரியம் 100% நிலைப்படுத்தப்பட்டுள்ள இந்தப் பானத்தில், உடலுக்குத் தேவையான நோய் எதிர்ப்புச் சக்திகள் அனைத்தும் உள்ளன.

"ஆரோக்கியமே மகா பாக்கியம். ஆரோக்கியமான உடலே ஆரோக்கியமான சிந்தனைகளுக்கு வழிவகுக்கும்."

இன்னுமா சந்தேகம் வாசகர்களே!

சந்திப்பு : **லதா சேகர்**

பளபள அழகு தரும் ஃபேஷியல்!

விஸிபிள் டிஃபரென்ஸ்

திருச்சூரிலிருந்து சாந்தா ராம்குமார், (மங்கையர் மலர் வாசகி)

எங்கு பார்த்தாலும், யாரைப் பார்த்தாலும் மசாஜ் பற்றிப் பேசுகிறார்கள். அப்படியென்ன விசேஷம் மசாஜில்? யாருக்கு அது உதவும்? வீட்டுல மசாஜ் பண்ணிக்கலாமா? பார்லருக்குத்தான் போகணுமா? கருவளையங்கள் நீங்க என்ன செய்யலாம்?

விளக்குகிறார் உங்களுக்கு மிகவும் நெருக்கமான வசுந்தரா.

மசாஜ் செய்வதன் மூலம், பார்க்க சகிக்காத ஊளைச்சதை குறைந்து, சுருக்கங்கள் நீங்கி, இறந்த செல்கள் மறையும். முகத்துக்கான மசாஜைத்தான் ஃபேஷியல் என்கிறோம். அது மிக முக்கியம். முகத்துக்கான மசாஜ் எப்போதும் கீழிருந்து, அதாவது கழுத்திலிருந்து கன்னங்கள் நோக்கி செய்யப்பட வேண்டும். மசாஜ் செய்ய உகந்த நேரம் இரவு தூங்கச் செல்வதற்கு முன்பான நேரம். சிறிதளவு ஆலிவ் அல்லது பாதாம் ஆயிலில் ஒரு வைட்டமின் சி மாத்திரையைப் பொடித்துப்போட்டு, ஒரு வைட்டமின் ஈ மாத்திரையிலுள்ள எண்ணெயையும் கலந்து முகத்துக்கு மெதுவாக மசாஜ் தரலாம். கை முழுக்க உபயோகித்து மசாஜ் செய்ய வேண்டும். இரண்டு விரல்களால் சருமத்தைக் கிள்ளி விடுவது போலவும், அழுத்தி விடுவது போலவும் செய்யலாம். கைகள் சூடாவது போல உணர்ந்தால், ஐஸ் தண்ணீரில் கைகளை நனைத்து மசாஜைத் தொடரலாம். வட்ட வடிவமாகவும், நீளமான ஸ்ட்ரோக்குகளிலும் மசாஜ் செய்யவும். 5 நிமிடங்கள் மெதுவாக மசாஜ் செய்ததும், அடுத்த 5 நிமிடங்களுக்குத் தட்டியும், விரல் முட்டிகளால் சுழற்றியும் மசாஜ் கொடுக்கலாம். வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் முக்கிப் பிழிந்த டவலால் முகத்திலுள்ள அதிகப்படியான எண்ணெய்ப் பசையை அகற்றலாம்.



* மென்மையான மசாஜ்!



* இளமையே வா... வா...!

பிறகு தரமான டோனர் அல்லது ரோஜா இதழ்கள்

சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து, வடிகட்டிக் குளிரவைத்த தண்ணீரால் முகத்தை ஒற்றியெடுக்கலாம்.

மசாஜ் செய்வதன் மூலம் சருமம் முதுமைத் தோற்றம் அடைவது தள்ளிப் போகிறது. சுருக்கங்கள் நீங்கி, சருமம் இறுக்கமாக, ஆரோக்கியமாகக் காட்சியளிக்க மசாஜ் முக்கியம்.

கிளியோபாட்ரா ஃபேஷியல் :

கிளியோபாட்ராவின் அழகு உலகமே அறிந்த விஷயம். கழுதைப்



பாலும், ரோஸ் ஆயிலும் கலந்து குளித்ததால், வயதான பிறகும் அவர் அழகுடனும், இளமைத் தோற்றத்துடனும் இருந்ததாகத் தகவல்கள் சொல்கின்றன! பாலில் உள்ள லேக்டிக் அமிலமே அவரது சருமத்தின் மென்மைக்குக் காரணம். அதே குணநலன்களைக் கொண்டதுதான் கிளியோபாட்ரா ஃபேஷியல்.

முதலில் சருமம் கிளென்ஸ் செய்யப்படும். பிறகு பலவித பழங்களிலிருந்து எடுக்கப்படுகிற பொருள்களைக் கொண்டு தயாரித்த எக்ஸ்ஃபோலியேட்டர் உபயோகித்து, சருமத்தின் இறந்த செல்கள் அகற்றப்படும்.

எக்ஸ்ஃபோலியேட் செய்ததால் சருமத் துவாரங்கள் திறந்த நிலையிலிருக்கும். காய்கறிச் சாரம் கொண்டு தயாரித்த டோனர் உபயோகித்து அவற்றை மூடச் செய்யலாம். பிறகு ஆரஞ்சு கிரீம் கொண்டு மசாஜ். ஆரஞ்சு ஆயிலும், பாலும் கலந்த இந்த கிரீம், சருமத் தொற்றுகளைச் சரியாக்கி, பாக்டீரியா வளர்ச்சி இருந்தால், அதையும் சரியாக்கி, சரும அழகை மேம்படுத்தும்.

அடுத்ததாக சீரம். ஒவ்வொரு சருமத்துக்கும் ஏற்றபடி விதம்விதமான சீரம் உள்ளது. எண்ணெய் படிகிற சருமத்துக்கு ஆயில் ஃப்ரீ சீரம், பருக்கள் உள்ள சருமத்துக்கு டீ ட்ரீ ஆயில் கலந்த அக்னே சீரம், உடல் மினுமினுப்புக்கு கடல்பாசி கலந்த ஆல்கே சீரம் - இப்படிப் பல உண்டு. இதை உபயோகித்த பிறகு மாஸ்க். பழங்கள், பூக்கள் மற்றும் மூலிகை கலந்து தயாரிக்கப்பட்ட மாஸ்க் உபயோகிக்கப்படும். இது சருமத்தில் உள்ள நச்சுப் பொருள்களை வெளியேற்றி, புத்துணர்வைக் கொடுக்கும்.

இந்த விஷயம் போதுமா இன்னும் கொஞ்சம் வேணுமா?

நவீனமான புராதன நகைகள்!

ஓரிஜினல் கேரளா ஜுவல்லர்ஸ்

"பழையன கழிதலும், புதியன புகுதலும் கால மாற்றத்தில் தவறில்லாதவை" என்கிறது சங்கப்பாடல். ஆனால் பழையதும் புதியதும் கைகோக்கும்போது அது பெரும் வரவேற்பைப் பெறுகிறது. இதுதான் சென்னை தி.நகர் உஸ்மான் சாலையில் அமைந்துள்ள OKJ - ஓரிஜினல் கேரளா ஜுவல்லர்ஸ் கடைக்குச் சென்றிருந்தபோது நாம் அறிந்து கொண்ட உண்மை.

ஜடைபில்லை - அதில் அன்னத்தின் உருவில் சிவப்புக் கற்கள். எவ்வளவு பழைய நகை! ஆனால் அதற்கு அதிகப்படியாக இரண்டு சுற்று கற்கள் பதித்து 'பெண்டன்ட்'ஆக்கி சங்கிலியை கோத்துக் கொண்டால்?

மாங்காய் மாலை புது அயிட்டம் என்றால் அடிக்க வருவீர்கள். ஆனால் ஒவ்வொரு மாங்காய்க்குள்ளும் ஓர் அழகிய கல் பதிக்கப்பட்டு இருந்தால்?

"மாற்றம் என்பது மீண்டும் மீண்டும் நடக்கும்போது ஏதேனும் ஒரு கட்டத்தில் கடந்த காலத்தின் சிறப்புகள் மீண்டும் விரும்பத்தக்கதாகிவிடும். எப்போதுமே நாங்கள் பிற நகை வியாபாரிகளோடு அதிக விலைக் குறைப்பு என்கிற போட்டியில் ஈடுபட்டதில்லை. தரத்தில் தொடர்ந்து கவனம் செலுத்தி வருகிறோம். ஜெய்ப்பூரிலிருந்து கோயம்புத்தூர் வரை பல இடங்களில் அந்தந்த சிறப்புகளைக் கொண்ட பிரத்யேக நகைகளைத் தயாரிப்பது எங்கள் வழக்கம். இப்போதும் பழைய 'கிளாசிக்' நகைகளை நாங்கள் அப்படியே விற்பதில்லை. அவற்றில் புதுமைகள் சேர்த்து 'ரீமேக்' செய்கிறோம். இது போன்ற 'ஆன்டிக் மற்றும் டிசைனர் நகைகளை' மக்கள் இப்போது அதிக அளவில் வாங்கத் தொடங்கியிருக்கிறார்கள். குறிப்பாக வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் விரும்பி அணிகிறார்கள்.



"இதோ இந்த சிறிய ஜிமிக்கிகளைப் பாருங்கள். சுரிதார் அணிந்தவர்களுக்கும் இவை பொருத்தமாக இருக்கும்" என்கிறார் ஓ.கே.ஜே. நிறுவனத்தின் நிர்வாகப் பங்குதாரர்களின் ஒருவரான பாபு இம்மானுவேல் . சிறந்த டிசைன்களை ஆராய்ந்து தேர்ந்தெடுப்பதில் என் அம்மா மோலி பாபுவுக்கும் பெரும் பங்கு உண்டு" என்று பெருமிதம் கொள்கிறார்.

செவ்வாய்க் கிழமைகளில் கூட்டம் குறைவாக இருக்கும் என எண்ணிச் சென்றால்

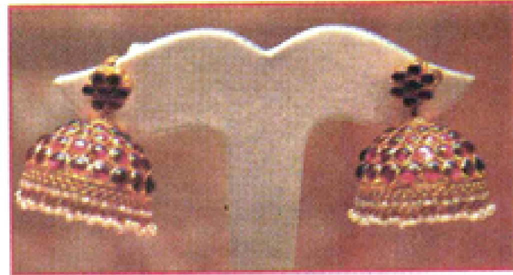


• இதோ இந்த ஜிமிக்கிகளைப் பாருங்கள். சுரிதார் அணிந்தாலும் பொருத்தமாக இருக்கும்





• மாங்காய் மாலை புது அமிட்டம் என்றால் அடிக்க வருவீர்கள். ஆனால் ஒவ்வொரு மாங்காய்க்குள்ளும் அழகிய கற்கள் பதிக்கப்பட்டு இருந்தால்?



• சிவப்புக் கல் பதித்த குடை ஜிமிக்கி... மாதுளம் முத்து இதனிடம் தோற்றுப் போகும்.

அப்போதும் கடையில் இருந்த பெண்களின் எண்ணிக்கை கணிசமாகவே இருந்தது. "கடையில் கூட்டம் இல்லாமல் இருக்கும்போது வரலாமே என்ற எண்ணத்தில் வந்து இருப்பார்கள்" என்றார் விற்பனை செய்து கொண்டிருந்த ஒருவர்!

அதாங்க OKJ !

சந்திப்பு : **ஜி.எஸ்.எஸ்.**

படங்கள் : **ஸ்ரீஹரி**

"என் மாணவிகள்... மாணிக்கங்கள்!"

ஸ்ரீமதி இந்திராகாந்தி மகளிர் கல்லூரி



"'ஃபேஷன்' என்கிற வார்த்தையைத் தவறாக நினைக்கக் கூடாது. அழகை எது மேலும் அழகாக்குதோ, எது காலத்துக்கும் நேரத்துக்கும் தகுந்த ரசனையோட அமையுதோ அது எல்லாமே ஃபேஷன்தான்!" என்று ஆரம்பித்தார் திருச்சி, இந்திராகாந்தி கல்லூரியின் முதல்வர் கே.மீனா.

"பெண்கள் என்றாலே நவீனம் தான்! அவங்களோட ஆடையோ, நகையோ, அலங்காரமோ எல்லாமே பெண்களின் உள் மனசின் பிரதிபலிப்புதான், அவர்களது தேர்ந்த ரசனையில் வெளிப்பாடு தான்! மேலும், பெண்களுக்கு, இன்னொரு பெண்ணின் அழகுணர்ச்சியும் தேவையும் வெகு எளிதாகப் புரியும் என்பதால், ஃபேஷன் டெக்னாலஜியிலும் காஸ்ட்யூம் டிஸைனிங்கிலும் பெண்களால் மிக

திருச்சி ஸ்ரீமதி இந்திரா காந்தி கல்லூரியின் முதல்வர், டாக்டர் கே. மீனா அளிக்கும் அழகு + அலங்கார டிப்ஸ்

- புடைவை சிம்பிளாக இருக்கும் பட்சத்தில் ரவிக்கை எம்ராய்டரி மற்றும் கல் வேலைப்பாடுடன் கூடியதாக இருந்தால் எடுப்பாக இருக்கும்.
- நம் ஆடைக்கேற்ப, மேட்சிங்காக கண்ணாடி வளையல்களை அணிந்தால், பெண்களுக்கு மங்களகரமாகவும் மற்றும் அழகாகவும் இருக்கும். செலவும் குறைவு.
- விலையுயர்ந்த தங்கத்தினாலான அணிகலன்களை அணிவதைக் காட்டிலும், நாம் அணியும் புடைவைகளின் பார்டர் கலரில் மணிமாலைகள் அணிந்தால் சிறப்பாக இருக்கும்.
- பிறந்த நாள் விழா போன்ற பார்ட்டிகளுக்குச் செல்லும்போது பட்டுப் புடைவைகள் அணியாமல் கல் மற்றும் கண்ணாடி வேலைப்பாடுகளுடன் கூடிய டிசைனர் புடைவைகள் அணிந்தால் தனி அழகாக இருக்கும்.
- மெல்லிய நகைகளை அணிவது அழகானது மட்டுமல்ல, பாதுகாப்பானதும் கூட.
- இதமான வாசனை உள்ள

எளிதில் வெற்றி பெற முடியும்.

எங்கள் கல்லூரியில் தரப்படும் டிகிரி மற்றும் டிப்ளமோ கோர்ஸுகளில், தையல் மிஷினில் உட்கார்ந்து தைக்கக் கற்பது முதல், கம்ப்யூட்டர் எய்டட் ஃபேஷன் டிஸைனிங்கில் ஆடைகளை உருவாக்குவது வரை எல்லாமே பயிற்சி வகுப்புகளாகவே சொல்லித் தரும்போது, மாணவிகள் கையில் ஒரு வேலையுடனேயே கல்லூரியை விட்டு வெளியேறுகிறார்கள். அல்லது, சொந்தமாய் ஃபேஷன் ஸ்டூடியோ வைக்கும் அளவுக்கு தகுதி பெற்று விடுகிறார்கள்" என்று பூரிக்கும் மீனாவிடம் "உங்கள் ஃபேஷன் மாணவிகளிடம் உங்களுக்குப் பிடித்த விஷயம் எது?" என்றால்...

"வெல்த் அவுட் ஆஃப் வேஸ்ட், செய்வதுதான். அவங்களோட படைப்புத் திறன். அவங்க கையில் குப்பையைக் கொடுத்தால் கூட மாணிக்கமாக்கி விடும் கைவினைத் திறமை காண்போரை அசத்திவிடும்" என்கிறார்.

எப்போதும் நேர்த்தியாகவும் உடைகள் அணிந்து, ஃப்ரெஷ்ஷாக இருக்கும் மீனாவிடம், "உங்களைப் பொறுத்தவரை, ஃபேஷனாக ஆடைகள் தரிக்கும் பெண்கள் யார்?" என்று கேட்டபோது,

"சோனியா காந்தி, ராதிகா சரத்குமார், தேவயானி, சீதா..." என்று சின்னதாக ஒரு லிஸ்ட் கொடுத்தார்.

- ஸ்ரீ



• ஆடையோ, அலங்காரமோ எல்லாமே பெண்களின் உள் மனசின் பிரதிபலிப்புதான்!"

திரவியங்களை மட்டுமே பயன்படுத்துவது சிறந்தது.

- நம் அழகுக்கு மெருகூட்ட அடிக்கடி வெதுவெதுப்பான நீரில் முகம் கழுவ வேண்டும்.
- மலிவான விலையில் கிடைக்கும் விதவிதமான வாட்சுகளை நம் ஆடைகளுக்கு ஏற்ப அணிவது மெருகூட்டும்.
- இரவு நேரங்களில் தவறாமல் முகம் கழுவுதல் சிறந்தது. மேலும் நம் தலையில் அணியும் கிளிப்புகளை கட்டாயம் அகற்ற வேண்டும். சிறந்த மாய்ச்சரைஸர் உபயோகப்படுத்துவது சருமத்திற்கு நன்று.

ஆடை வடிவமைப்பில் அசத்தறாங்க!

சூப்பர் ஸ்டார் குரல்ல பாட்டு ஒண்ணு நம்ம காதுல வந்து வுளுந்திச்சு. 'என்னம்மா கண்ணு சௌக்யமா?... கட்டடத்துக்கு மாட்டிவிட்ட கவுன் கண்டியா?... அதை நீயுந்தான் நிமிந்து பாத்தியா?... அட என்னம்மா கண்ணு சௌக்யமா?'ன்னு பாட்டு வந்த தெசைய நோக்கிப் பறந்து போனோம். திருச்சி, ஸ்ரீமதி இந்திரா காந்தி கல்லூரி வாசல்ல லேண்ட் ஆனோம். **நிமிர்ந்து பார்த்தா...**

என்ன இது... திருச்சி மாநகர்ல இப்படியொரு சாதனையான்னு புருவங்கள் ரெண்டும் நெத்திக்கு ஏறிடுச்சு. நிமிர்ந்து... நிமிர்ந்து பார்த்ததுல கழுத்து வலி!

கேமிராவும், குறிப்பு நோட்டும் கையுமா நிக்குறதப் பார்த்துட்டு, கல்லூரிக் குயில்கள் பலவும் நம்மைக் 'கேரோ' பண்ணி உள்ளாரக் கூட்டிட்டுப் போய்ட்டாங்க. அங்ஙன போயிப் பார்த்தா...

நவீன ஆடை வடிவமைப்பு கண்காட்சி நடந்துகிட்டு இருந்துச்சு. அத்தனை ட்ரெஸ்சும் மணிபர்ஸுக்கு இதமாவும், கண்ணுக்குப் புடிச்ச மாதிரியும் இருந்திச்சு. "கண்காட்சியா மட்டும் நடத்தாம விற்பனையாகவும் பண்ணிக்கோங்க. அப்பத்தான் மாணவிகளுக்கும் ரொம்ப உற்சாகமா இருக்கும்னு எங்கக் கல்லூரி நிர்வாகம் அனுமதி தந்தாங்க. இதற்கான ஆலோசனைகள் வழங்கி, வழிகாட்டியாகவும் இருக்கிறாங்க எங்க கல்லூரி முதல்வர் கே.மீனா!"ன்னு நம்ம கிட்டே அறிமுக உரை வாசிச்சாங்க கல்லூரியின் நவீன ஆடை வடிவமைப்பு மற்றும் தொழில்நுட்பத் துறைத் தலைவரான ஜெ.மேகலா.

நாம கண்காட்சிக்குள்ளார ரவுண்டு சுத்திகிட்டு இருக்கும்போது, வெளியே ரோடு



சைடுல அந்த பிரமாண்ட கவுனை நிமிர்ந்து பார்க்க பெருங் கூட்டம் ஒன்னு கூடிப் போச்சு.

அம்மாம்... பெரிய கவுன் எழுபத் தைஞ்சு அடி உயரம். அகலம்? அத்தனையும் சாக்குத் துணி ஆடைங்க. விதம் விதமா கலர் தந்து டிசைன் டிசைனா வெட்டி தைச்ச சணல் ஆடைகள்.

கரெக்ட்டா ஆயிரத்தெட்டு சணல் ஆடைகள். இதுங்களத் தைச்சு முடிக்க தையல் மிஷின் பக்கமே போகலை. எல்லாமே கைத் தையல் தானாம்! இது எப்படி இருக்கு? இருபத்தைஞ்சு நாள் ஆகியிருக்கு இந்த பிரமாண்ட கவுனை உருவாக்கி முடிக்க.

"பி.எஸ்சி., எஃப்.டி.ங்கறது மூணு வருஷ கோர்ஸ், டிப்ளமோ இன் எஃப்.டி.ங்கறது ஒரு வருட கோர்ஸ். இதுல எந்த கோர்ஸ்ல சேர்ந்து படிச்சாலும் நூற்றுக்கு நூறு வேலை வாய்ப்பு உறுதி," என்று நம்பிக்கையுடன் பேசுகின்றனர் நவீன ஆடை வடிவமைப்பு மற்றும் தொழில் நுட்பத் துறையின் மாணவிகள்.

"கடந்த மூன்று வருடங்களாக இத்துறை எங்கள் கல்லூரியில் இயங்கி வருகிறது. வெகு வேகமாக வளர்ந்து வரும் துறைகளில் ஒன்று நவீன ஆடை வடிவமைப்பு. ஒரு பெண் சுயமாக வருவாய் ஈட்டிட வாய்ப்புகள் தருகிறது. பெண்களுக்கு நம்பிக்கையும், பொருளாதாரச் சுதந்திரமும் வழங்கி வரும் வேலை வாய்ப்புகளில் இதுவும் ஒன்று. சமீப காலமாக இந்தத் துறை சார்ந்த படிப்புகளில் அதிக அளவில் மாணவிகள் ஆர்வமுடன் சேர்ந்து வருகிறார்கள்!" எனக் குறிப்பிடுகிறார் திருச்சி, ஸ்ரீமதி இந்திராகாந்தி கல்லூரி முதல்வர் கே.மீனா.

விசிட் : **ஸ்ரீரங்கம் திருநாவுக்கரசு**

படங்கள் : **ஆர்.பி.கே.**

சின்ன அட்டை: பெரிய வசதி!

பாங்க் ஆஃப் இந்தியா

தற்போதிருக்கும் வாடிக்கையாளரும், சிறப்பு வாடிக்கையாளரும் தமக்கு இதுவே ஏற்றதென்று தேர்ந்தெடுக்கிற வங்கியாக இருக்க வேண்டும் என்ற நோக்கோடு செயல்படும் பாங்க் ஆஃப் இந்தியா 'வங்கியையும் தாண்டிய வாடிக்கையாளர் உறவு' என்ற கொள்கையில் நம்பிக்கை வைத்திருக்கிறது. ஒவ்வொரு வாடிக்கையாளரின் தேவைக்கும் ஏற்ற வகையில், பாங்க் ஆஃப் இந்தியா பலவகை 'கார்டு'களை அறிமுகப்படுத்தியிருக்கிறது.

இன்டர்நேஷனல் டெபிட்-கம் ஏடிஎம் கார்டு	கோல்டு கார்டு இன்டர்நேஷனல்
கோல்டு கார்டு	இந்தியா கார்டு
ஸ்டார் வித்யா கார்டு	பி.ஓ.ஐ. சதாப்தி க்ருஷி விகாஸ் கார்டு
ஸ்டார் பூமிஹீன் கிசான் கார்டு	கிசான் சமாதான் கார்டு
பி.ஓ.ஐ. ஆர்ட்டிசான் கிரெடிட் கார்டு	பி.ஓ.ஐ. லகு உத்யாமி டிரேட் கார்டு

இன்டர்நேஷனல் டெபிட்-கம் ஏ.டி.எம். கார்டு :

தகுதி : சேவிங்ஸ், கரன்ட் மற்றும் ஓவர் டிராஃப்ட் கணக்கு வைத்திருந்து, தங்கள் கணக்கைத் தாமே இயக்கும் அதிகாரம் பெற்றிருக்க வேண்டும்.



வசதிகள் :

* வருடாந்தர சந்தா கட்ட வேண்டாம்.
* எல்லா பாங்க் ஆஃப் இந்தியா ஏ.டி.எம்.-கள், 'கேஷ்ட்ரீ' ஏ.டி.எம். கள், தவிர வங்கியின் நெட்வொர்க் அமைப்பில் உள்ள எல்லா ஏ.டி.எம்.களிலும் ஏற்கப்படுகிறது.
* உலகெங்கும் உள்ள விசா சின்னம் மாட்டப்பட்டிருக்கும் எல்லா ஏ.டி.எம்.-களிலும் ஏற்கப்படுகிறது.
* ஒரு நாளைக்கு ரூ.15,000 வரை பணம் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

கிரெடிட் கார்டுகள் :

* வணிக நிறுவனங்களிலும், ஏ.டி.எம்.களிலும் ஏற்றுக் கொள்கிற மாதிரி அமைக்கப்பட்ட வாடிக்கையாளரின் தனிப்பட்ட குறியீட்டு எண் பொறித்த, பாதுகாப்பான புகைப்பட அட்டைகள் (போட்டோ கார்டு)
* 51 நாட்களுக்கு வட்டி ஏதும் வசூலிக்காத வசதி; மற்றும் குறிப்பிட்ட கடைசி தேதிக்குள் குறைந்தபட்சத் தொகை

கட்டினால் 1.7% சலுகை வட்டியில், சுழல் முறைக் கடன் (கிரெடிட்) வசதி.

கோல்டு கார்டு இன்டர்நேஷனல் :

தகுதி : வருடாந்தர மொத்த வருவாய் ரூ.1,50,000/-மும் அதற்கு மேலும் பெறுபவருக்கு.

பயன்கள் :

* வாடிக்கையாளரின் தனிப்பட்ட குறியீட்டு எண் பொறித்த புகைப்பட அட்டை என்பதோடு, உலகம் முழுக்க 8,10,000 ஏ.டி.எம். களிலும், உலகெங்குமுள்ள விசா ஏ.டி.எம்.களிலும் 4,14,000க்கும் மேற்பட்ட வேறு ஏ.டி.எம்.களிலும் செல்லுபடியாகும்.

* 51 நாட்கள் வரை வட்டி கிடையாது.

* உடனடியாக மாற்று கார்டு பெற வசதி

* நெருக்கடி நேரத்தில் உடனடியாகப் பணம் பெறலாம்.

* வாடிக்கையாளர் தங்களுக்குத் தேவையான தகவல் பெறும் வசதி.

* ஏ.டி.எம்.கள் இருக்கும் இடம் அறியும் வசதி.

* கார்டைப் பயன்படுத்துவதால் கிடைக்கும் வெகுமதி பெறும் வசதி.

* குறிப்பிட்ட தேதிக்குள் குறைந்த பட்சத் தொகை கட்டி விட்டால், 1.7% சலுகை வட்டியில், மறுபடி சுழல் முறை கிரெடிட் பெற வசதி.



* இலவச விபத்துக் காப்பீடு மூலம், விமானப் பயண மரணத்துக்கு 8 லட்ச ரூபாய்; வேறு வகை விபத்து மரணத்துக்கு 4 லட்ச ரூபாய்.

கோல்டு கார்டு :

எங்கள் சிறப்பு வாடிக்கையாளர்கள் இந்தியாவிலும் நேப்பாளத்திலும் பயன்படுத்த ஏகப்பட்ட வசதிகளுடன் கோல்டு கார்டு திட்டம் உள்ளது.



இந்தியா கார்டு :

(பணத்துக்கு ஈடான மதிப்பு!)

கட்டணம் : எப்போதும் இலவசம் •

தகுதி : வருடாந்தர வருவாய் ரூ.75,000/- அல்லது அதற்கு மேல்

வசதிகள் :

* 2,50,000 வணிக மையங்களில் பாதுகாப்பாகப் பயன்படுத்தும் வசதி. 24 மணி நேரமும் முன் பணம் பெற வசதியாக 9000 ஏ.டி.எம்.கள்.

* 51 நாட்களுக்கு வட்டி ஏதும் இல்லாத கடன் வசதி சலுகை வட்டியில், சுழல் முறை கிரெடிட் வசதி.

* கூடுதல் கார்டுக்கு, வசதியான கிரெடிட் வரம்பு.

* இலவச தனிநபர் விபத்துக் காப்பீடு



- சாருகேசி

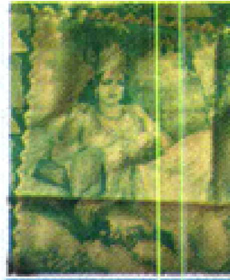
முத்திரை பதிக்கும் முந்தானைகள்!

ஸ்ரீ காமாட்சி சில்க்ஸ்

பெரிய தயிர்க்குடம். அதன் அருகே அழகழகாய் நான்கு கிருஷ்ணர்கள். கன்னத்தை வழித்துக் கொஞ்சத் தோன்றுகிறது.

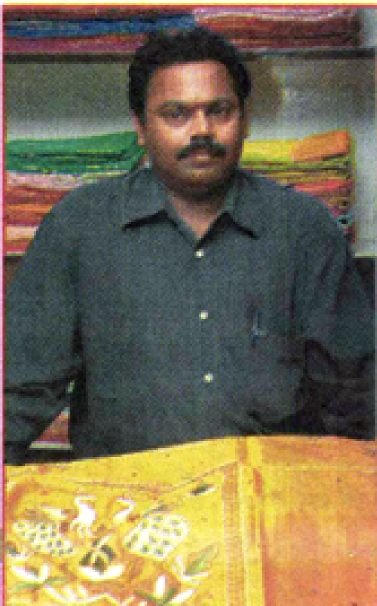
இரண்டு ரதங்கள் கம்பீரமாகக் காட்சி தர, அவற்றின் மத்திய பீடத்தில் அழகிய தாமரை. ரதத்தின் அடிப்பகுதியில் யானைகளும் சேவகர்களும் அணி அணியாய்.

பசுமையான ஆலிலையில் கால் கட்டை விரலை வாயில் போட்டுக் கொண்டபடி குழந்தைக் கண்ணன். தோளில் போட்டுக் கொஞ்ச வேண்டும் என எண்ணாதவர்கள் கல் நெஞ்சுக்காரர்கள்.



அத்தனையும் பட்டுப்புடைவைகளின் முந்தானைகளில் பதிக்கப் பட்ட உருவங்கள்!

'இருக்கட்டுமே. இது என்ன ஆச்சர்யம். அவ்வப்போது ஆலயங்களிலிருந்து சரித்திர, புராண காட்சிகள் வரை உள்ள முந்தானைகள் குறித்த செய்திகளைப் பார்த்துக் கொண்டுதானே வருகிறோம்' என்று நீங்கள் நினைத்தால் அதற்கு ஒரு பதிலை வைத்திருக்கிறார் சென்னை மயிலாப்பூர் வடக்கு மாட வீதியில் உள்ள **ஸ்ரீ காமாட்சி சில்க்ஸ்** நிறுவனத்தின் உரிமையாளர் **பாண்டியன்.**



"இதே போன்ற பட்டுப்புடைவைகளை பிரபல கடைகளில் வாங்கினால் நிச்சயம் இதைவிட 30% அதிக விலைக்குத்தான் விற்பார்கள்'' என்றவர் தங்களுக்கு குறைந்த விலை எப்படி கட்டுபடியாகிறது என்பதையும் விளக்கினார்.

"சென்னையில் பத்துவருடங்களாகத்தான் எங்கள் கடை இருக்கிறது என்றாலும் அதற்கும் 15 வருடங்களுக்கு முன்பாகவே காஞ்சிபுரத்தில் பட்டுப்புடவை விற்பனை செய்து வருகிறோம். காஞ்சி எங்கள் சொந்த ஊர் என்பதால் மொத்த வியாபாரிக்கு கொடுக்க வேண்டிய கமிஷனை எங்களால் தவிர்க்க முடிகிறது.

"எம்ப்ராய்டரி செய்யப்பட்ட காஞ்சி

பட்டுச் சேலைகள் ஒன்பதாயிரம் ரூபாய்க்கு எங்களிடம் கிடைக்கின்றன. இப்போதெல்லாம் கல்யாணப் புடவையில்கூட மிக அதிகமான ஜரிகை வேலைபாடுகள் வேண்டாமே என்று நினைப்பவர்கள் அதிகமாகி வருகின்றார்கள். இவர்களுக்கு புடவையின் உடல் பகுதியில் 'த்ரெட் வொர்க்' செய்து, முந்தானையில் மட்டும் ஜரிகை கொண்ட புடவைகளை விற்பனை செய்கிறோம். பார்க்க 'ரிச்'சாக இருக்கும். சமீப காலமாக மிதமான வண்ணங்களில், பார்டர் காண்ட்ராஸ்ட் வண்ணத்தில் அமைந்த புடைவைகளையே அதிகமாக விரும்புகிறார்கள். சரிகை இல்லாத, இதுபோன்ற எம்ப்ராய்டரி புடைவைகள் எங்களிடம் 2500 ரூபாய்க்கே கிடைக்கும்.



காட்சிகளைக் காணலாம். "இந்த உருவங்கள் துவைத்தால் கரைந்து விடாது. சாயம் போகாது. அதற்கு நான் கேரண்டி'' என்று உத்திரவாதம் தருகிறார் பாண்டியன்.

"பட்டுப்புடைவைகளில் ஸ்டோன் வொர்க் வேலைப் பாடுகளும் செய்து தருகிறோம். அவரவருக்குப் பிடித்த ஸ்டோன் வேலைப்பாடுகளை ஆர்டர் கொடுத்தால் சுமார் பத்து நாட்களில் கிடைத்துவிடும்.

"பழைய காஞ்சிபுரம் பட்டுப்புடைவைகளை (அவை கிழிந்திருந்தாலும் கூடப் பரவாயில்லை) கொடுத்துவிட்டு அதற்கான தொகையைக் கழித்துக்கொண்டு, புதிய புடவைக்கான தொகையைத் தரலாம்.

"ப்ரிண்டட் சில்க் முந்தானைகளில், கையினால் வரையப்பட்ட மயில்கள், மானுடன் நிற்கும் சகுந்தலை போன்ற

சந்திப்பு: **குல்லூ**
படங்கள்: **ஸ்ரீஹரி**

விதவிதமாய் ஜொலிக்க...

தாரா ஜுவல்லரி



வட இந்திய நகைகளுக்குப் பேர் போன இடம், சென்னை மயிலாப்பூர் தாரா ஜுவல்லரி. கச்சேரி ரோடில் உள்ள தாரா ஜுவல்லர்ஸ் உரிமையாளர் தாரா வினோத் நம்மிடம் பேசும் போது...

"குந்தன் ஜுவல்லரி, ராஜஸ்தானுக்கே உரிய சிறப்பு நகை. இன்று நம் ஊர்ப் பெண்களையும் கவர்ந்துள்ளது. 'குந்தன்' ஒரு வகை கல்லின் (Precious Stone) பெயர்.

"கல்லுக்குத் தகுந்தாற் போல டிசைன்கள் மாறுபடுகின்றன. வெள்ளியும் செம்பும் கலந்து உருவாக்கிக் கற்கள் பதிக்கப்படுகின்றன. 6 முதல் 10 வருடங்கள்வரை இவை மங்கிப் போவதில்லை..." (போனாலும் பாலிஷ் செய்து கொள்ளலாம்...)

"இப்போது மணப்பெண்களிடையே மிக அலங்காரமான குந்தன்நகை செட், ரிசப்ஷனுக்குப் போட்டுக் கொள்வது ஃபாஷனாகிவிட்டது..."



விக்டோரியன் நகைகள்-

"விக்டோரியா மகாராணி அணிந்த நகைகளின் காடலாக்கைப் பார்த்து அதே போல மணிகள், semi precious கற்கள் பதித்து அழகழகான வண்ணங்களில், டிசைன்களில் விற்கிறோம்."

"உண்மையான வைரத்தைத் தோற்கடிக்கும் விதத்தில் கற்களை உபயோகித்து செம்பும் வெள்ளியுமான கலவையில் பதிக்கிறோம். இவை பார்ட்டி, கல்யாணங்களுக்கு அணிய ஏற்றவை.

ஜர்கான்

"அமெரிக்கன் டயமண்ட்களை விட உசத்தியான செயற்கை வைரம் 'ஜர்கான்'. அசல் வைரம் போலவே ஜொலிக்கும்!

செயற்கை நகைகளைப் பாதுகாப்பது எப்படி...?

"நகைகளை அணிந்தபின் சென்ட் அடிக்காதீர்கள். அதில் உள்ள ரசாயனப் பொருள்கள், இந்த நகைகளின் பொலிவைக் குறைத்துவிடும். தண்ணீர் படக்கூடாது. வெளியில் சென்று வந்தபின் நகைகளை ஒரு துணியால் துடைத்து, காற்றுப்புகாமல் வைத்துவிட்டால்... என்றுமே ஜொலிக்கும்..."

சந்திப்பு : **பத்மினி பட்டாபிராமன்**

படங்கள் : **ஸ்ரீஹரி**



மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்க : போன் : 2464 1799

உங்கள் முதுகு வலி பெரிதாகும் நிலையில் உள்ளதா?

கொஞ்ச நாள் பின்னாடி போய் பாக்கலாமா? போன சில வருஷங்களாவே கடுமையா உழைச்சீங்க. வேலை நேரம் அதிகம். சீட்டுல உட்கார்ந்தா எழுந்திருக்க முடியாத அளவுக்கு வேலை. அதுவும் கம்ப்யூட்டர்ல வேலை. இதெல்லாத்தையும் விட நீங்க உட்கார்ந்து வேலை பார்க்கற சேரும் சௌகரியமானதா, உங்களுக்கு ஏற்றதா இருக்காது.

நீங்கள் மும்முரமாக வேலை செய்யும்போது முணுக்முணுக்கென்று சிறிய அளவில் ஏதோ உங்கள் முதுகிலும் வேலை செய்கிறது.

நீண்ட காலமாக அவ்வப்போது வந்து போய்க்கொண்டிருந்த முதுகு வலி இப்போது உங்களிடம் ஓர் சிறிய அங்கமாகி விட்டது.

இதைப் பற்றிக் கொஞ்சமும் கவலைப்படாமல் இருந்தீர்களானால், முற்றிப் போய் அது ஒரு நாள் லும்பர் ஸ்பாண்டிலிட்டிஸ் போன்ற பெரிய உபாதையில் கொண்டு போய் விட்டு விடும்.

அதற்கெல்லாம் இடம் கொடுக்காதீர்கள்.

இலவச ஆலோசனைக்கு இந்த விளம்பரத்தைக் கொண்டு வாருங்கள். எங்கள் ஆயுர்வேத நிபுணர்கள் உங்கள் முதுகு வலி எப்படி இருக்கிறதென்று கண்டறிவார்கள்.



Lever ayush™

THERAPY CENTRE

A Hindustan Lever & AVP Collaboration

ஆயுர்வேத ஆலோசனை மற்றும் தெரபிகள் • முதுகு வலி • கழுத்து வலி • தூக்கக் கோளாறுகள் • மூட்டுப் பிரச்சினைகள்

சென்னை : அண்ணா நகர்: 26223102 / 42693102 மயிலாப்பூர்: 42067071/ 32907691 ஜிஆர்டி கிராண்ட் தி.நகர்: 28150500/ 5500 அசோக் நகர்: 32997771/ 7772 கீழ்பாக்கம்: 42779635/ 26472298 மாமல்லபுரம்: 27443892/ 3636 பெசன்ட் நகர்: 32944490/24468222 சேமியர்ஸ்ரோடு: 32533005/3006 ஸ்டெர்லிங்ரோடு: 64552244/2233 மதுரை: (0452)2371155

•வணிக விவரங்களுக்கு, தயவு செய்து ரமேஷ் பாபுவைத் தொடர்பு கொள்ளவும். ramesh.babu@unilever.com அல்லது போன் செய்யவும் 09382862558/09840205747.

தரம், நிரந்தரம்!

ஸ்ரீ காயத்ரி ஸேல்ஸ் கார்ப்பரேஷன்


• எம். ஸ்வாமி

முன்பெல்லாம் இரண்டு கூடை சேர், ஒரு ஃசோபாவை வைத்தே நடுத்தர மக்கள், வீட்டின் வரவேற்பறையை நிரப்பிவிடுவார்கள். ஆனால் இப்போது 'தீம் ஃபர்னிச்சர்கள்' வந்துவிட்டன. அறையின் வடிவத்துக்கும், உட்சுவர் நிறத்துக்கும் ஏற்ப விதவிதமான ஃபர்னிச்சரையும், வீட்டு உள் அலங்கார வேலைப்பாடுகளையும் மக்கள் மிகுந்த ஆர்வத்துடன் வாங்கிச் செல்கிறார்கள்'' என்கிறார். சென்னை, ராயப்பேட்டை ஹை ரோடில் உள்ள 'ஸ்ரீ காயத்ரி ஸேல்ஸ் கார்ப்பரேஷன்' ஃபர்னிச்சர் ஷோரூம் நடத்தி வரும் எம்.ஸ்வாமி.

இத்துறையில் இருபத்தைந்து வருட அனுபவமிக்க இவர் "தரம் என்றும் நிரந்தரம்; அதுவே எங்கள் தாரக மந்திரம்!'' என்று அடித்துச் சொல்கிறார்.

கிட்டத்தட்ட இரண்டாயிரம் சதுர அடியில், பரந்து விரிந்திருக்கும் கடையின் உள் அமைப்பும், காட்சிக்கு வைக்கப்பட்டிருக்கும் கலைப் பொருள்களின் நேர்த்தியும் வாடிக்கையாளர்களை மயக்கி விடுகிறது.



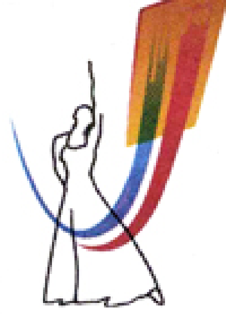
வண்ண வண்ண ஃசோபா செட்டுகள், டி.வி. ஷோகேஸ்கள், பூஜா ஸ்டாண்ட்டுகள், திவான், கட்டில், கப்போர்டு என எல்லாமே நவீனமாகவும் உயர் ரகமாகவும் பளிச்சிடுகின்றன.

"எங்கள் கடையில் விற்பனையாகும் பொருள்களில் 90% தேக்கு மரத்தால் ஆனவை. சில பொருள்களை படாக்





மற்றும் கோங்கு கொண்டும் தயாரிக்கிறோம். கறையான் அரிக்காத, முதல் தரமான வாட்டர் ப்ரூஃப் போர்டுகளையே பயன்படுத்துகிறோம். அதனால் அவை நீடித்து உழைத்து, எங்கள் வாடிக்கை யாளர்களின் இல்லங்களிலும் உள்ளங்களிலும் நீங்காத இடத்தைப்



பெற்று விடுகின்றன'' என்று தங்களுடைய வெற்றியின் ரகசியத்தைப் பகிர்ந்து கொண்டார் எம்.ஸ்வாமி.

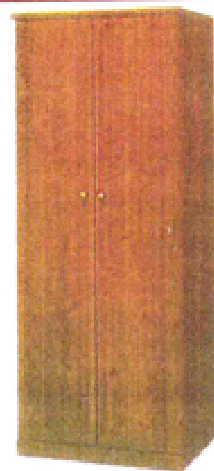
வீட்டு அலங்காரப் பொருள்கள் தயாரிப்பில் மிகப் பிரபலமாக விளங்கும் இவர்கள், அலுவலக அலங்காரப் பொருள்களின் விற்பனையிலும் முன்னணியில் இருக்கிறார்கள்.

''மாடுலர் ஃபர்னிச்சர் துறை கொடி கட்டிப் பறந்து கொண்டிருக்கும்போது நேரமிது. குறிப்பாக ஐ.டி., எம்.என்.ஸி. கம்பெனிகள், knock down பர்னிச்சர்களைத் தயாரித்துத் தரும்படி ஆர்டர்கள் தருகின்றன. அவர்களது தேவைக்கு ஏற்ப, நாங்கள் செய்து தரும் ஃபர்னிச்சரை தங்கள் சௌகரியத்துக்கு ஏற்ப பிரித்தும் மாட்டிக் கொள்ளலாம். அளவைக் குறைக்கவோ நீட்டவோ செய்யலாம்.

''லைட் வெயிட்டாகவும் அதே சமயம் உறுதியாகவும் இருக்கும் இந்த மாடுலர் ஃபர்னிச்சர் எங்களுக்கு நிறைய வாடிக்கையாளர்களைப் பெற்றுத் தந்திருக்கிறது'' என்கிறார் எம்.ஸ்வாமி.

சந்திப்பு : **டாலி**







ஸ்டார் ஷோ!

விருந்து

''இப்போ இதுதான் ஃபேஷன்'' என்று சொல்லி மற்றவர்களைப் பின்பற்றி அலங்கரித்துக் கொண்டால் நமக்கு அதில் ஒரு திருப்தி... யார் ஆரம்பித்தார்கள் அந்த ஃபேஷனை என்றே தெரியாது. நம்ப விஷயம் இருக்கட்டும்... ஃபேஷன் விஷயத்தில் பிரபலங்கள் எப்படி...?



'வெயில்' நாளோ, குளிர் நாளோ... கிளைமேட்டுக்கு தகுந் தாற்போல உடை அணிவதுதான் என் சாய்ஸ்'' என்கிறார் இளம் நாயகன் பரத்.

வேட்டி அணிவது எல்லாம் சினிமாவுக்குத் தான். ஷார்ட்ஸ் அணிந்து, கையில்லாத டீ-ஷர்ட்டும் போட்டால் காற்றோட்டமாகவும் இருக்கும். கவர்ச்சியாகவும் இருக்கும்.

டீ-ஷர்ட்டுகளில் பாக்கெட் வைத்த டீ-ஷர்ட் என்றால் சின்ன டைரி வைக்க சௌகரியமாக இருக்கும்'' என்கிறார்.

பெண்களின் உடை பற்றிக் கேட்டால், ''இப்போது தான் அட்டகாசமான டிசைன்களில் சுரிதார் அணிந்து வலம் வருகிறார்களே...! பேண்ட் ஷர்ட்டோ, புடை வையோ, உருவத்துக்கும், நிகழ்ச்சிக்கும் ஏற்ப அணிவதில்தான் பெண்களின் ஃபேஷன் மனோபாவமே உள்ளது'' என்கிறார் பரத்.

பாரம்பரிய பட்டுக்குப் பெருமை சேர்க்கும் இசைவாணி சுதா ரகுநாதன்:

என் முதல் சாய்ஸ்... சந்தேகமென்ன பட்டுப் புடைவைதான். இருந்தாலும் சுரிதார், ஜீன்ஸ் போன்ற உடைகள் எனக்குப் பிடிக்கும். இந்தத்

தெற்றுப் பல் தென்றல் அழகி, க்யூட் பாவனா:

''விதவிதமாய் சுரிதார் அணிவது என்றால் கொள்ளை ஆசை. மற்றபடி ஜீன்ஸ், டீ-ஷர்ட் எல்லாம் எப்போதாவதுதான் அணிவேன். கோவில்கள், மற்றும் விசேஷங்களுக்குப் போகும்போது கேரளா ஸ்டைலில் ஜரிகைப் பாவாடை, சட்டை தான் என் சாய்ஸ்... நகைகளும் அப்படித்தான்... இப்ப குந்தன். டெம்பிள், போல்கி என்று விதவிதமாய் வருகிறதே அதெல்லாம் விரும்பி அணிவேன். தங்க வைர நகைகள் அவ்வளவாக என் சாய்ஸ் இல்லை!''



காலத்து டீன் ஏஜ் பெண்கள்... அழகாக ஆடை அணிகிறார்கள். குழந்தைகளுக்கான ரெடிமேட் உடைகள் இருக்கிறதே... ஆஹா... எத்தனை விதம். கடவுள் வரம் தந்தால்... கொஞ்சநாள் குழந்தையாக மாறி அந்த அழகான உடைகளை ஒருமுறை அணிந்து வலம் வருவேன்!

''நமக்குப் பிடித்த உடைகள் வேறு. நமக்குப் பொருந்துகிற உடைகள் வேறு. அவரவருக்கு பொருந்துகிற உடைகள், அலங்காரம் தான் என்னைப் பொருத்தவரை, ஃபேஷன்...





'தகதக'என தங்க வேட்டையில் மின்னும் 'வரலாறு' நாயகி கனிஹா..

"டி.வி. நிகழ்ச்சியில்தான் அத்தனை அமர்க்களமான பட்டுப் புடைவைகளை அணிகிறேன். மற்றபடி என்னுடைய சாய்ஸ் எல்லாம் மிக எளிய உடைகள். சுரிதார்தான் பெஸ்ட்.. என்னிடம் இரண்டே இரண்டு புடைவைகள்தான் இருக்கின்றன தெரியுமா...? அதே மாதிரி ஆடம்பர நகைகளைவிட சிம்பிள் உடைகளுக்கு மேட்ச் ஆகும் எளிய நகைகள்தான் எனக்குப் பிடிக்கும். சொல்லப்போனால், ஃப்ளாட்பார்ம் ஷாப்பிங்கில் கிடைக்கும் விதவிதமான காது வளையங்கள், வளையல்கள், செயின் என்று வாங்குவது என்னுடைய டேஸ்ட்."

விளம்பரங்கள், சினிமா, தொலைக்காட்சி என்று தமிழ் கூறும் நல்லுலகை (குறிப்பாக மகளிரை)க் கவர்ந்திருக்கும் விஜய் ஆதிராஜுக்கு என்னப் பிடிக்கும்?

கேஷுவல் வேர் தான். ஜீன்ஸ், டீ ஷர்ட்... அதிலும் முழுக்கை டீ ஷர்ட்தான் என் சாய்ஸ். லைட் நிற ஜீன்ஸ் என்றால் டார்க் நிற டீஷர்ட்.. என்னைப் பொருத்தவரை ஃபாஷன் என்பது

'வர்ணஜாலம்' கதாநாயகன் - ஸ்ரீகாந்துக்கு உடைகளில் 'வர்ணஜாலம்' பிடிக்குமா...?

ஊஹூம்... எளிய வர்ணங்கள்தான் எனது சாய்ஸ். விதவிதமான டீ-ஷர்ட்டுகளை விரும்பி அணியப்பிடிக்கும். இளைய தலைமுறைக்கே உரித்தான ஸ்டோன் வாஷ், ஆசிட் வாஷ் ஜீன்ஸ் இவரது சாய்ஸ். இந்த நாள்ல வயசானவங்களும்தான் போடறாங்க!

மெல்லிய பிரேஸ் லெட் மெல்லிய செயின் அணியப் பிடிக்கும்;

எந்த உடை அணிந்தாலும் உங்களுக்குப் பொருத்தம்தான். உங்கள் பார்வையில் பெண்கள் எதை அணிந்தால் பிடிக்கும்?

''பாரம்பரிய உடையோ, நாகரிக உடையோ, ஆர்ப்பாட்டம் இல்லாத உடைகளை பெண்கள் கௌரவமாக அணிவதுதான் உசிதம்..'' என்கிறார் ஜாக்கிரதையாக!





சௌகரியம்தான்.

நம் சௌகரியத்துக்கு ஏற்ற உடைகள் தான் அழகு. பத்துவிரல் மோதிரம், பட்டை பிரேஸ்லெட் இவையெல்லாம் எனக்குப் பிடிப்பதில்லை. கழுத்தில் மெல்லிசா ஒரு செயின் மட்டும் அணிவேன். அதுவும் மனைவியின் அன்பளிப்பு!

தொகுப்பு: **பத்மினிபட்டாபிராமன்**

சுவையே அலாதிதான்!

மதன் அக்ரோ இண்டஸ்ட்ரீஸ்

கோவை, 'சாந்தி அக்ரோ ஃபார்ம்ஸ்' நிறுவனத்தின் 'சாந்தி மசாலா பொருள்கள்' இல்லத்தரசிகளிடையே பெரும் வரவேற்பைப் பெற்றுள்ள நிலையில், அவர்களது மற்றுமொரு தயாரிப்பான சாந்தி தேங்காய் எண்ணெய்யும் பரபரப்பாக விற்பனையாகி வருகிறது.

கோவை, மதன் அக்ரோ இண்டஸ்ட்ரீஸ் (இந்தியா) பிரைவேட் லிமிடெட் உரிமையாளர்கள் ஆர்.கிருஷ்ண மூர்த்தி மற்றும் கே.எம்.வசந்தி கூறுவதாவது:

''தேர்ந்தெடுத்த தேங்காயிலிருந்து, எடுக்கப்படும் சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெயை சமையல், சருமப் பராமரிப்பு, கேசப் பாதுகாப்பு, இயற்கை மருத்துவம் என எல்லாவற்றுக்கும் பயன்படுத்தும் வழக்கம் நம்மிடையே உள்ளது.



"சிறந்த வல்லுநர்களைக் கொண்டு, அதிநவீன இயந்திரங்களை உபயோகித்து, சிறந்த தரக்கட்டுப்பாட்டுடன் விற்பனை செய்யப்படும் 100% சுத்தமான 'சாந்தி தேங்காய் எண்ணெய்' பல அளவிலான பாக்கெட்டுகளிலும் பாட்டில்களிலும் கிடைக்கின்றன."

இந்தக் கையேடு விருந்தில் பங்கேற்கும்படி கேட்டவுடன், "சாந்தி நிறுவனத்தைப் பற்றிய கட்டுரை இருக்கட்டும். மங்கையர் மலர் போன்ற மேன்மையான ஒரு பத்திரிகையுடன் இணைந்து அதன் வாசகர்களுக்குப் போட்டி அறிவித்துப் பரிசு கொடுக்க வேண்டும் என்பதே எங்கள் ஆசை" என்று கூறி, உடனுக்குடன் போட்டிக்குண்டான விவரங்களையும் அனுப்பிவிட்டார் வசந்தி கிருஷ்ணமூர்த்தி. மங்கையர் மலர் வாசகிகள் எல்லோருக்கும் ரொம்ப ஸ்பெஷல்தான்!

தேங்காய் எண்ணெயைப் பயன்படுத்தி செய்யப்பட்ட சுவைமிகுந்த இரண்டு சமையல் குறிப்புகளை இங்கே தந்திருக்கிறோம். செய்து பார்த்து அசத்துங்க...

நேந்திர அப்பம்



தேவையானவை :

பச்சரிசி - 1/2 கிலோ,
வெல்லம் - 1/2 கிலோ,
தேங்காய் - 1/2 மூடி,
நேந்திரம் பழம் - 1,
ஏலக்காய் - 5,
பொரிப்பதற்குத் தேங்காய் எண்ணெய் - 1/2 கிலோ.

செய்முறை :

பச்சரிசியை ஊறவைத்து, நிழலில் காயவைத்து, அரைத்துக் கொள்ளவும். வெல்லப்பாகு காய்ச்சவும். இதில் பச்சரிசி மாவை சிறிது சிறிதாகத் தூவி, கட்டிகளின்றி கிளறவும். சூடு ஆறியதும் இதில் பிசைந்த நேந்திரம் பழம், ஏலத் தூள், பொடியாக நறுக்கிய தேங்காய் ஆகிய வற்றைச் சேர்த்து கெட்டியாகக்







சிறிதாகத் தண்ணீர் விட்டுப் பிசைந்து கையில் ஒட்டாமலிருக்க கொஞ்சம் எண்ணெய் தடவிக் கொள்ளலாம். பூரிக்குப் பிசைவது போல் கெட்டியாகப் பிசைந்து ஒரு மணி நேரம் மூடிவைத்து விட வேண்டும். பிறகு சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி,



• குடும்பத்துடன் உரிமையாளர்
ஆர். கிருஷ்ணமூர்த்தி

சிறிய பூரிகளாக இட்டு அதில் ஒரு பெரிய டீஸ்பூன் அளவு பூரணத்தை வைத்து மூடி சோமாஸ் கரண்டியால் வாய்ப்பகுதியைக் கட் செய்தால் அழகான டிசைனாக சோமாஸ் கிடைக்கும். பிறகு இதை எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்க வேண்டும். பொரித்து எடுத்த சோமாஸ்களை பேப்பரில் போட்டு வைத்தால் எண்ணெயும் வடிந்து விடும். நமுத்துப் போகாது.

கரைக்கவும். வாணலியில் தேங்காய் எண்ணெய் ஊற்றி, காய்ந்ததும் சிறிது சிறிதாக மாவை எடுத்து ஊற்றிப் பொரித்தெடுக்கவும். சுவையான நேந்திர அப்பம் தயார். தேங்காய் எண்ணெயில் பொரித்ததால், சுவையும் அலாதியாக இருக்கும்.

ரவை சோமாஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

மேல் மாவு தயாரிக்க -
ரவை - 1 கப்,
மைதா - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பொரிக்க - தேங்காய் எண்ணெய்

பூரணம் செய்யத் தேவையானவை :

பொட்டுக்கடலை - 1/2 கப்,
துருவிய கொப்பரைத் துருவல் - 1/2 கப்,
சர்க்கரை - 3/4 கப்
ஏலக்காய் - 2,
கசகசா - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

எல்லாவற்றையும் மிக்ஸியில் நைசாகப் பொடிக்கவும்.

செய்முறை :

ரவையுடன் மைதா மாவு சேர்த்து சிறிது

- டி. மைதிலி,
மங்கையர் மலர் வாசகி

அன்பு வாசகியரே... தேங்காய் எண்ணெயைப் பயன்படுத்தித் தயாரிக்கப்படும் சமையல் குறிப்புகளை மங்கையர் மலருக்கு எழுதி அனுப்புங்க. அடுத்த இதழில் பிரசுரமாகும் சுவையான 5 குறிப்புகளுக்கு 250 ரூபாய் மதிப்புள்ள 'சாந்தி மசாலா' கிஃப்ட் ஹாம்பர்ஸ் அன்பளிப்பாகத் தரப்படும். எங்கே அசத்துங்க பார்ப்போம்!

கவனத்திற்கு :

உறையின் மீது 'சாந்தி தேங்காய் எண்ணெய் சமையல் போட்டி' என குறிப்பிட்டு எழுதவும். சமையல் குறிப்புகள் 'நச்'சென்று சுருக்கமாகவும் தெளிவாகவும் இருக்க வேண்டும்!

கடைசித் தேதி : 10.02.2007

கல்யாண கலாட்டா!

சமீபத்தில் 'நேச்சுரல்ஸ்' அழகு நிலையம் மணமகள்களுக்கான ஃபேஷன் ஷோ ஒன்றை 'பிரைடல் பிலிஸ்' என்ற பெயரில் நடத்தினார்கள். 'மேக்' (MAC) என்ற நிறுவனத்தின் மேக்கப் சாதனங்கள் உலக அளவில் பிரசித்தம். குறிப்பாக மணமகள்களுக்கு 'மேக்' அழகு சாதனங்கள் நல்ல பொலிவைத் தருகின்றன. லேட்டஸ்ட் மேக்கப் மற்றும் கூந்தல் அலங்காரத்தைப் பிரசாரம் செய்யும் வண்ணம், தமிழ்நாடு, கேரளா, பஞ்சாபி, மார்வாடி, சிந்தி, கிறிஸ்துவ, முஸ்லிம் என்று பல்வேறு மணமகள் அலங்காரங்களில் மாடல்களை அரங்கேற்றி இந்த ஷோ நடந்தது.



நீங்கள் சிறியதாக நினைக்கும் மூட்டுவலி எவ்வளவு பெரியதாக ஆகும், தெரியுமா ?

ஆக, உங்களுக்கு மூட்டுவலி கொஞ்சமாக இருக்கிறதென்று நீங்கள் ஒத்துக் கொள்கிறீர்கள். அதைப் பற்றி விவரமாக பேசுவோமா ?

சில சமயங்களில் கொஞ்சமாக வலிப்பது, பிறகு அதுவும்கூட இருப்பதில்லை. இவ்வாறு கொஞ்ச நாளாகவே இருக்கிறது. இந்த கொஞ்ச நாட்களில் நீங்கள் சிறியதாக நினைக்கும் மூட்டு வலி பெரிதாகவும்கூட ஆகியிருக்கலாம், அல்லவா ?

இதைப் பற்றி நீங்கள் கவலையே படாமல் அப்படியே விட்டு விட்டால், ஒரு நாள் பெரும் பிரச்சினையான ஆர்த்ரைட்டிஸாகவும் மாற வாய்ப்புள்ளது.

அதற்கெல்லாம் இடம் கொடுக்காதீர்கள்.

இலவச ஆலோசனைக்கு இந்த விளம்பரத்தைக் கொண்டு வாருங்கள். எங்கள் ஆயுர்வேத நிபுணர்கள் உங்கள் மூட்டுப் பிரச்சினை எந்த அளவில் இருக்கிறதென்று கண்டறிவார்கள்.



ayush

THERAPY CENTRE

A Hindustan Lever & AVP Collaboration

ஆயுர்வேத ஆலோசனை மற்றும் தெரப்பிகள் • முதுகு வலி • கழுத்து வலி • தூக்கக் கோளாறுகள் • மூட்டுப் பிரச்சினைகள்

சென்னை : அண்ணா நகர் : 26223102 / 42693102 மயிலாப்பூர்: 42067071 / 32907691 ஜி.ஆர்.டி கிராண்டு தி.நகர்: 28150500/5500 அசோக் நகர்: 32997771 / 7772 கீழ்பாக்கம்: 42779635 / 26472298 மாமல்லபுரம்: 27443892 / 3636 பெசன்ட் நகர்: 32944490/24468222 சேமியர்ஸ்ரோடு: 32533005/3006 ஸ்டெர்லிங்ரோடு: 64552244/2233 மதுரை: (0452) 2371155

•வணிக விவரங்களுக்கு, தயவு செய்து ரமேஷ் பாபுவைத் தொடர்பு கொள்ளவும். ramesh.babu@unilever.com அல்லது போன் செய்யவும் 09382862558/09840205747.

ஹலோ... நீங்க சுகமா?

யூனிவர்செல்

சதீஷ்பாபு... தமிழகம் முழுக்க விரவியுள்ள பதின்மூன்று 'யூனிவர்செல்' ஷோரூம்களின் அதிபர். "செல்போன்கள் நம்பி வாங்க நல்ல கடை என்று மக்கள் கூறும் அளவுக்கு நற்பெயர் பெற்றுள்ளோம்" என்று கூறும் சதீஷ்பாபு செல்ஃபோன்கள் குறித்து நம்மிடம் ஏ டு இசட் பேசினார்...



எங்குமே நிறைந்திருக்கும்...

பட்டிதொட்டியில ஆரம்பிச்சு பெரிய சிட்டி வரைக்கும் இன்னைக்கு செல்ஃபோனோட கைகள் நீண்டு பரவியிருக்கு. இல்லாதவங்களை விரல்விட்டு எண்ணிடலாம். அவங்களையும் கூட செல்ஃபோன் விட்டு வைக்கப் போறதில்ல. ரொம்பச் சீக்கிரமா மனுஷனோட மூணாவது கையா அது மாறப் போகுது பாருங்க.

எந்த பிராண்ட் பெஸ்ட்?

எல்லாமே பெஸ்ட்தாங்க. நாம எப்படி ஒரு ஃபோனை பயன் படுத்துறோங்கறதுல தான் விஷயம் இருக்கு. விலைக்கு ஏற்ற மாதிரி பல மாடல்கள் இருக்கு. நமக்கு எது தேவையோ அதை வாங்கிக்கலாம்.

குடும்பத் தலைவிகளுக்கு...

வேலைக்குப் போற பெண்களுக்கும் சரி, இல்லத்தரசிகளுக்கும் சரி செல்ஃபோன் இன்னைக்கு இன்றியமையாதது. வீட்ல தனியா இருக்குற பெண்களுக்கு பலவிதங்கள்ல செல்ஃபோன்களால பயன் கிடைக்குது. கொலை, கொள்ளை நாட்டுல பெருகிப் போச்சு. கேமரா, வாய்ஸ் ரெக்கார்டிங், ஆட்டோமேட்டிக் டயல்னு நிறைய வசதிங்க அவங்களுக்கு வரப்பிரசாதம். ஆபீஸ்லேயிருந்து வரும்போது திடீர்னு ஏதோ காரணத்தால வீட்டுக்கு வர தாமதமானாலோ, ஏதாச்சும் அசம்பாவிதம் நிகழ்ந்தாலோ செல்ஃபோன்கள் மூலமா ஈஸியா தொடர்பு கொண்டு தகவல் சொல்லலாம். இப்படி குடும்பத் தலைவிகளுக்கான உபயோகங்கள் சொல்லிக்கிட்டே போகலாம்...

பெருகும் வேலை வாய்ப்பு....

மொபைல் ஃபோன்களால வேலை வாய்ப்புல மிகப் பெரிய புரட்சி ஏற்பட்டிருக்கு. தொழிற்சாலைகள் தொடங்கப்பட்டு ஒரு பக்கம் பணி வாய்ப்பு பெருக, மொபைல் போன் சேல்ஸ்,

சர்வீஸ்னு இன்னொரு பக்கம் இளைஞர்கள் தூள் கிளப்பறாங்க.

பொழுதுபோக்கு சுகம்...

எஃப்.எம்., இன்டர்நெட், கேம்ஸ், வாக்மேன், எம்.பி.3 ன்னு செல்ஃபோன்ல இல்லாத அம்சங்களே இல்ல. கூடிய விரைவுல டி.வி.யும் வரப் போகுது. பொழுது போக்குக்காக பல விஷயங்களை தனியா செஞ்சது போக, செல்ஃபோன் மூலமா ஒரே கல்லுல பல மாங்கா அடிக்கலாம்.

எப்படிப் பாதுகாப்பது?

✤ அழுக்கு, தூசி படியாம இருக்க செல்ஃபோன் மேல ஏதாச்சும் கவர் போட்டுப் பயன்படுத்தலாம்.

✤ ஏ.சி.ல ரொம்ப நேரம் ஃபோனை வைக்கக் கூடாது.

✤ ரொம்ப நேரம் வைப்ரேட்டர்ல வைக்கக் கூடாது. இதனால பேட்டரி சீக்கிரம் பழுதாக வாய்ப்பிருக்கு.

✤ முழுசா சார்ஜ் போனப் புறம்தான் மேற்கொண்டு சார்ஜ் பண்ணணும். இது பேட்டரியோட ஆயுளை அதிகரிக்கும்.

✤ செல்ஃபோனிலுள்ள ஆப்ஷன்ஸை புரிஞ்சு, அதுக்கேத்த மாதிரி பயன்படுத்தறது நல்லது.



• சதீஷ்பாபு



நோ பயம்!

✤ ஃபோன் சார்ஜ்ல இருக்கும் போது பேசினா வெடிச்சிடும்னு சொல்றதையெல்லாம் நம்ப வேண்டாம்.

✤ செல்ஃபோன்னைப் பயன்படுத்தறது மூளையைப் பாதிக்கும்ங்கறதும் இன்னும் சரியா நிரூபிக்கப்படலை.

சந்திப்பு : **மதுமிதா**



விதவிதமா... விலைக்குறைவா...

பல்சானி ஜுவல்ஸ்



கவர்ச்சியாய், வண்ணங்களை வாரியிறைக்கும் அழகிய டிசைன்களைச் செய்து தருவதில் இந்தியாவின் முன்னணி நிறுவனமாகத் திகழ்கிறது சென்னையில் டாக்டர் ராதாகிருஷ்ணன் சாலையில் உள்ள பல்சானி ஜுவல்ஸ். இதன் உரிமையாளர் மாதவ் ஸ்ரீஹரி பல்சானி விளக்குகிறார்:

எங்களிடம் அமெரிக்கன் கல் பதித்த கம்மல், வளையல் மற்றும் நெக்லஸ் பல டிசைன்களில் உள்ளன.

"விலையுயர்ந்த வைரக் கற்களுக்கு ஈடாக ஜொலிக்கும் அமெரிக்கன் டயமண்டுகளை வெள்ளியில் பதித்து எண்ணற்ற டிசைன்களை உருவாக்கி பல நாடுகளுக்கும் அனுப்புகிறோம்."

மேலும் ஆர்டரின் பேரில் தங்க மூக்குத்தி, ராசிக்கல் மோதிரம் மற்ற நகைகள் செய்து தருகிறோம்."

ஃபேஷனுக்கு ஃபேஷனாச்சு, வெரைட்டிக்கு வெரைட்டியும் ஆச்சு, படையெடுப்போமா பல்சானிக்கு...?

வெள்ளியில் பதித்த அமெரிக்கன் டயமண்ட் நகைகளுக்கு இளையதலைமுறையிடம் எக்கச்சக்க வரவேற்பு... கட்டுப்படியாகிற விலை... டிசைன்கள், ஒருவேளை பாலீஷ் போனால் மீண்டும் பாலீஷ் செய்ய முடியும். (இதன் விலை **ரூ. 1000/-** முதல்)

'மூக்குத்தி ஜோடி' வாங்கிச் சென்று தோடுக்கு மேல் தோடாகவும் அல்லது குழந்தைகளுக்கு தோடாகவும் உபயோகப் படுத்துகிறார்களாம்.

22கேரட் தங்கத்தில் எண்ணற்ற வண்ணங்களில் மூக்குத்தி தயார் செய்கிறோம். இந்தியா முழுவதும் சப்ளை செய்கிறோம். தங்க மூக்குத்தியின் விலை **ரூ.100/-** முதல்.



சிறப்புச் சலுகை பிப்ரவரி 29 வரை

(1gm மற்றும் American Diamond நகை வாங்குபவர்களுக்கு மட்டும்)

- உங்கள் நகைகளுக்கு 100% உத்திரவாதம் உண்டு.)
- **ரூ.100 முதல் ரூ.1000 வரை மாத சீட்டும் உண்டு.**
- 500 முதல் 1,500 வரை வாங்குபவர்களுக்கு ஒரு ஜோடி **American Diamond** கம்மல் இலவசம்.
- ரூ.1,500/- முதல் ரூ.2,500/- வரை வாங்குபவர்களுக்கு ஒரு **American Diamond Dollar Set** இலவசம்.
- ரூ.2,500/-க்கு மேல் வாங்குபவர்களுக்கு ஒரு **American Diamond Necklace Set** இலவசம்.

இந்த கூப்பனை எடுத்து வருபவர்களுக்கு 5% கூடுதல் கழிவு





சுமார் பத்து வருடங்களுக்கு முன் கூட நாம் அறிந்திராத 1 கிராம் தங்க நகைகளுக்கு இன்று ஃபாஷன் உலகில் மிக அதிக வரவேற்பு...

"ஒருவித ஸ்பெஷல் உலோகத்தின் மேல் ½ கிராம் 1 கிராம் தங்கம் கோட் செய்து இந்த நகைகளை உருவாக்குகிறோம்...

இப்போதெல்லாம் அடிக்கடி திருமணம், பார்ட்டி என்று கலந்து கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. ஒரே நகையை மீண்டும் மீண்டும் அணிந்து கொள்ளாமல் வெரைட்டியாக, செட் செட்டாக போட்டுக் கொள்ள இந்த 1 கிராம் தங்க நகைகள் உதவுகின்றன..."

'இவற்றுக்கு மறு விற்பனை மதிப்பும் உண்டு.'

"ஒரு கிராம் தங்க நகையை வாங்கி உபயோகப்படுத்திய பின் ஆறு மாதத்துக்குள் திருப்பித் தந்தால் 50 சதவீதம் தள்ளுபடி செய்து வேறு நகை கூட எங்களிடம் வாங்கிச் செல்லலாம்" என்கிறார். (இதன் விலை ரூ.560 முதல்)

சந்திப்பு : **பத்மினி பட்டாபிராமன்**

மேலும் விவரங்களுக்குத் தொடர்புக் கொள்க : **044 - 28111737 / 28117036**

"**வி**லையுயர்ந்த ஒரிஜினல் ராசிக் கற்களை வெள்ளியில் பதித்து **350 ரூபாய்** விலையில் தருவது நாங்கள் மட்டும்தான்..." என்கிறார் பல்சானி. 22கேரட் ராசிக்கல் மோதிரம் உள்ளது. 100 சதவிகிதம் உத்திரவாதம் உள்ளது.



அன்பெனும் பாலம்...

பாலம் சில்க்ஸ்

"தான் கட்டிக் கொள்ளும் புடைவை தனக்குத் திருப்தியாக இருக்க வேண்டும்; கட்டிக் கொள்ளும்போது குறைந்த பட்சம் நாலு பேராவது, "ரொம்ப நல்லா இருக்கே புடைவை! எங்கே வாங்கின?" என்று கேட்க வேண்டும்; இதுதான் பெண்களுடைய மனோபாவம். "எனக்கும் இதேமாதிரி ஒரு புடைவை வேணும் என்று சொல்லிவிட்டால் போதும், "வா நாளைக்கே அழைத்துக்கொண்டு போகிறேன்" என்று உதவிக்கரம் நீண்டுவிடும்"

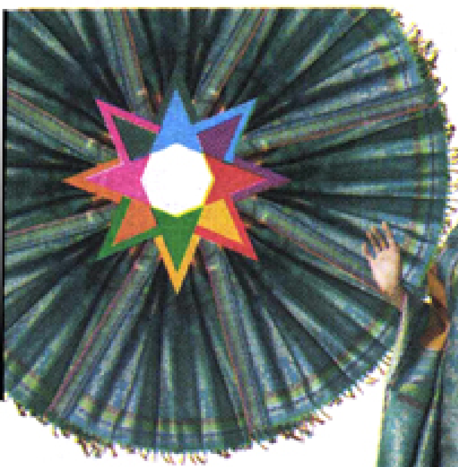
இப்படியாக தாய்மார்களின் மனத்தை, மிகத் துல்லியமாக எடை போட்டு வைத்திருக்கிறார் ஜெயஸ்ரீ ரவி.

மீன் குஞ்சுக்கு நீந்தக் கற்றுக் கொடுக்கணுமா? ஜெயஸ்ரீ விஷயத்திலோ அவருடைய பிறந்த வீடு நல்லி. புகுந்த வீடு குமரன். ஜெயஸ்ரீ பட்டுப்புடைவை வியாபாரத்தில் இறங்குவதற்கு இதைவிட வேறு என்ன காரணம் வேண்டும்?

'பாலம் சில்க்ஸ்' சென்னை பாண்டி பஜாரில் அமைந்திருக்கும் கலைநயம் மிகுந்த புடைவைக் கடை. வழக்கமாக பட்டுப் புடைவைக் கடை என்றால் கூட்டமாக இருக்கும். சுவர் தெரியாதபடி அலமாரிகள், அவற்றின் உள்ளே பட்டுப் புடைவைகள், கூடவே ஒட்டி விற்பனை ஊழியர், அவர் புடைவைகளைப் பிரித்துக் காட்டுவதற்கு இரண்டு அடி அகலத்தில் இடமிருக்கும். ஆனால், பாலம் சில்க்ஸில் அப்படி இல்லை. ஆங்காங்கே அலமாரிகள்; அவற்றுக்கு இடையில் கலைப் பொருட்கள்; நேர்த்தியான இன்டீரியர் டெகரேஷன்; நடுவில் தனித் தனியாக இரண்டு பெரிய மேடைகள். அவற்றைச் சுற்றி நாகரிகமான இருக்கைகள். பாலம் சில்க்ஸ் விற்பனையாளர், கடலில் வலை வீசும் மீனவரைப் போல,

* வாடிக்கையாளர்களை அசத்தும் ஜெயஸ்ரீ









மேஜை மீது தாராளமாகப் புடைவையை பிரித்துக் காட்டுகிறார். அப்படி புடைவையை பிரித்துக் காட்டும் ஸ்டைலே கஸ்டமர்களுக்கு மிகவும் பிடித்திருக்கிறது.

"பாலம் சில்க்ஸிற்கு வரும் கஸ்டமர், இப்போது வாங்குகிறாரா? இல்லையா? என்பது எங்கள் கவலை இல்லை; அவர் எப்போது வாங்க வேண்டும் என்று நினைத்தாலும் அப்போது எங்கள் கடைக்கு வர வேண்டும் என்பதுதான் எங்கள் பாலிசி" என்று விவரித்த ஜெயஸ்ரீ, அச்சமயம் கடைக்குள் நுழைந்த ஸ்ரீனிவாஸ், அபர்ணா தம்பதியை மலர்ந்த முகத்துடன் வரவேற்ற காட்சி பாலம் சில்க்ஸின் பாலிஸியை வலியுறுத்தும் வண்ணம் அமைந்தது. உடன்வந்த பெண் குழந்தையிடம் "உன் பேர் என்ன? என்ன படிக்கிறே?" என்று நட்புடன் விசாரித்து, சாக்லெட் தந்தார் ஜெயஸ்ரீ.

"புடைவை வாங்க கடைக்குப் போக வேண்டும். ஆனால் நெரிசலில் சிக்கிக் கொள்ளக்கூடாது என்று நினைப்பவர்கள் இங்கே தொடர்ந்து வர ஆரம்பித்தனர். நாங்கள் இங்கே மிக விலை உயர்ந்த பட்டுப் புடைவைகளை விற்பதில்லை. எங்கள் ரேஞ்சே ஆயிரத்து ஐந்நூறு முதல் எட்டாயிரம் ரூபாய் வரைதான். அதற்குள் எத்தனையோ விதமான வெரைட்டி உண்டு" என்று மேலும் விவரிக்கிறார்.

அதற்குள் அபர்ணா, "இந்தப் புடைவை பிளவுஸ் அட்டாச்டு தானே?" என்று கேட்க, "டபுள் பிளவுஸ் அட்டாச்டு சாரி இது. புடைவையின் பார்டர் கலரில் ஒரு பிளவுஸ்; உடல் கலரில் ஒரு பிளவுஸ்; ஒரே புடைவைக்கு இரண்டு பிளவுஸ் தைச்சுக்கலாம்; அல்லது அம்மா, மகள் இரண்டு பேரும் இந்த ஒரே புடைவையைக் கட்டிக்கிட்டாலும் தங்கள் அளவுக்கேற்ப மேட்ச்சிங்காக பிளவுஸ் தைத்துப் போட்டுக்கலாம்" என்றதும் அபர்ணாவுடன் சேர்ந்து ஸ்ரீனிவாஸ் முகத்திலும் இனிய ஆச்சரியம்.

"இன்று பாலம் சில்க்ஸ் வெற்றிகரமாக விளங்குவதற்குக் காரணம் என் தந்தை நல்லியும், என் கணவர் ரவியும் எனக்கு வழிகாட்டிகளாக இருப்பதுதான்" என்று சொல்லிக் கொண்டே புடைவை வாங்கிக் கொண்டு புறப்படும் ஸ்ரீனிவாஸ் தம்பதியரை வழி அனுப்புகிறார் ஜெயஸ்ரீ ரவி.

சந்திப்பு: **மானஸா**
படங்கள்: **யோகா**

மனமார்ந்த நன்றி!

27-ஆம் ஆண்டில் காலடி எடுத்து வைக்கும் மங்கையர் மலருக்கு வாழ்த்து அனுப்பிய அனைவருக்கும் நன்றி!

நாங்கள் எந்தவொரு புதுமையான முயற்சி செய்தாலும், ஆக்கமும் ஊக்கமும் தந்து ஒத்துழைக்கும் விளம்பரதாரர்களுக்கும், விளம்பர ஏஜென்சிகளுக்கும், முகவர்களுக்கும், வாசகப் பெருமக்களுக்கும் மனமார்ந்த நன்றி!

கல்கி நிறுவனத்தின் அனைத்து ஊழியர்கள், மார்கெட்டிங் பிரிவினர், சிறப்புக் கட்டுரையாளர்கள், ஆர்டிஸ்ட்ஸ், புகைப்படக் காரர்கள் போன்றவர்களின் அயராத உழைப்பும் ஆர்வமும்தான், இந்தப் புத்தகத்தை சிறப்பாக வெளியிட பெரிதும் உதவின. அவர்களுக்கும் நன்றி!



இந்தப் புத்தகம் குறித்த உங்கள் கருத்துக்களை அறிய ஆவலாக இருக்கிறோம்.

எழுதுங்கள் தோழியரே!

அனுஷா நடராஜன்




THE WINTER COLLECTION
globus®
MENS WEAR • LADIES WEAR • KIDS WEAR
CHENNAI - T NAGAR : 113/114 Sir Theyagaraya Road, Meena Kampala Arcade Tel: 28155058. ADYAR: 36, Lattice Bridge Road. Tel: 24466274
FACTORY OUTLET - KILPAUK : Abirami Mega Mal, Level II, 152 Purasawalkam High Road. Tel: 42023910
BANGALORE - RICHMOND ROAD: Prestige Corniche, 62/1, Tel: 6661 0123. KORAMANGALA: Salarpuria Towers II, Lusker Hosur Road. Tel: 6667 0802
ALSO AT HYDERABAD: "City Center Mall, Junction Of Road No. 1 & Road No. 10, Banjara Hills. Tel: 329616037

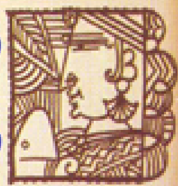
Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 06 - 08 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 06 - 08* Registered as a Newspaper in Srilanka

உபசரிப்பு

நம் ஊருக்கு வரும் சுற்றுலா பயணிகள், தங்களுக்குப் பிடித்த இடங்களை சுற்றிப்பார்க்கும் சமயங்களில் பல்வேறு அனுபவங்களையும் பலதரப்பட்ட மனிதர்களையும் சந்திக்க நேரிடும். அவர்கள் தங்கள் சொந்த பூமியை விட்டு அயல் மண்ணுக்கு வந்திருக்கும் சமயத்தில் அவர்களை நம்மவர்களாக மதித்து நமது தமிழ்ப் பண்பாட்டிற்கேற்ப அன்போடு பழகி இன்முகத்தோடு விருந்தோம்பல் செய்வது இன்னும் பல லட்சம் சுற்றுலாப் பயணிகளை மனமகிழ்ச்சியோடு நம் ஊருக்கு வரவழைக்கும்.

தமிழகத்தில் வந்து தங்கும் நாட்களில் நல்ல அனுபவங்களை சந்திப்பதும், தங்களது சொந்த ஊர்களுக்கு திரும்பிய பிறகும் இந்த சுகமான நினைவுகளை திரும்பத்திரும்ப அசைபோடுவதும்தான் அவர்களை மீண்டும் மீண்டும் தமிழகத்திற்கு வரச்செய்யும். வெளிமாநிலங்களிலிருந்தும், வெளிநாடுகளிலிருந்தும் தமிழகத்திற்கு சுற்றுலா பயணிகளாக வரும் நம் விருந்தினர்கள் பொன்முட்டையிடும் வாத்துகள். அவர்களைப் போற்றிப்பாதுகாக்க வேண்டியது நம் கடமை.

விருந்தினர் போற்றுதும்
விருந்தினர் போற்றுதும்



தமிழ்நாடு சுற்றுலாத்துறை, தமிழக அரசு

தமிழ் நாடு சுற்றுலா வளாகம், வாலாஜா ரோடு, சென்னை-600 002.

போன்:25380583, 25388785, 25361640 ஃபேக்ஸ் : 25361385,25366633

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

பிப்ரவரி 2007 ஆண்டு மலருடன் இலவச இணைப்பு

மெனுராணி செல்லம் வழங்கும்

ஊறுகாயைப் பாதுகாக்க.... (டிப்ஸ்)

ஊறுகாய்களுக்கு கல் உப்புதான் சிறந்தது.
கல் உப்பைப் பொடித்து உபயோகிக்கவும்.

ஊறுகாய்ஸ்...ஸ்...64

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

பிப்ரவரி 2007 ஆண்டு மலருடன் இலவச இணைப்பு

மெனுராணி செல்லம் வழங்கும்

ஊறுகாயைப் பாதுகாக்க.... (டிப்ஸ்)

ஊறுகாய்களுக்கு கல் உப்புதான் சிறந்தது.
கல் உப்பைப் பொடித்து உபயோகிக்கவும்.

ஊறுகாய்ஸ்...ஸ்...64



எல்லா மேல்
சாமான்களையும் தயார்
செய்து வைத்துக்
கொண்டு, ஊறுகாய்
போடத் தொடங்க
வேண்டும்.

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

2 Supplement to Mangayar Malar February 2007



எல்லா மேல்
சாமான்களையும் தயார்
செய்து வைத்துக்
கொண்டு, ஊறுகாய்
போடத் தொடங்க
வேண்டும்.

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!





ஊறுகாய் போட
வேண்டிய காயை
நறுக்கிய உடனேயே
உபயோகிக்க
வேண்டும்.

தொட்டுக்கொள்ளவா...?

Supplement to Mangayar Malar February 2007 3





ஊறுகாய் போட
வேண்டிய காயை
நறுக்கிய உடனேயே
உபயோகிக்க
வேண்டும்.

தொட்டுக்கொள்ளவா...?



ஈரக்கரண்டி
உபயோகிக்கக் கூடாது.
ஊறுகாயை
மரக்கரண்டி கொண்டு
கிளறவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

4 Supplement to Mangayar Malar February 2007



ஈரக்கரண்டி
உபயோகிக்கக் கூடாது.
ஊறுகாயை
மரக்கரண்டி கொண்டு
கிளறவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



ஊறுகாய் பாத்திரத்தை மூடியால் மூடினாலும், அதற்கு மேல் மெல்லிய துணி கொண்டு இறுக்கமாகக் கட்டி வைக்கவும்.

தொட்டுக்கொள்ளவா...?

Supplement to Mangayar Malar February 2007 5



ஊறுகாய் பாத்திரத்தை மூடியால் மூடினாலும், அதற்கு மேல் மெல்லிய துணி கொண்டு இறுக்கமாகக் கட்டி வைக்கவும்.

தொட்டுக்கொள்ளவா...?



ஆவக்காயை
ஓடோடு பெரிய
துண்டுகளாக
உடைத்தால் நீண்ட
நாட்கள் கெடாது.

6 Supplement to Mangayar Malar February 2007



ஆவக்காயை
ஓடோடு பெரிய
துண்டுகளாக
உடைத்தால் நீண்ட
நாட்கள் கெடாது.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!





ஆவக்காய் மாங்காயை
நறுக்கி வாயில்
போட்டதும் முகம்
அஷ்டகோணலாகும்
படியாக, புளிப்பு 'சுர்'
என்று ஏற வேண்டும்.
அதில்தான் அருமையான
ஆவக்காயைத்
தயாரிக்க முடியும்.



தொட்டுக்கொள்ளவா...?

Supplement to Mangayar Malar February 2007 7





ஆவக்காய் மாங்காயை
நறுக்கி வாயில்
போட்டதும் முகம்
அஷ்டகோணலாகும்
படியாக, புளிப்பு 'சுர்'
என்று ஏற வேண்டும்.
அதில்தான் அருமையான
ஆவக்காயைத்
தயாரிக்க முடியும்.



தொட்டுக்கொள்ளவா...?



ஊறுகாய்களுக்கு
மேல் 1 இஞ்ச்
அதிகமாக எண்ணெய்
மூழ்கி இருக்க
வேண்டும்.

8 Supplement to Mangayar Malar February 2007



ஊறுகாய்களுக்கு
மேல் 1 இஞ்ச்
அதிகமாக எண்ணெய்
மூழ்கி இருக்க
வேண்டும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



எலுமிச்சை ஊறுகாயைப் போடும் போது மெல்லிய தோல் உள்ள பழங்களாகப் பார்த்துத் தேர்ந்தெடுக்கவும். அதில்தான் சாறு அதிகம் இருக்கும்.





தொட்டுக்கொள்ளவா...?

Supplement to Mangayar Malar February 2007 9



எலுமிச்சை ஊறுகாயைப் போடும் போது மெல்லிய தோல் உள்ள பழங்களாகப் பார்த்துத் தேர்ந்தெடுக்கவும். அதில்தான் சாறு அதிகம் இருக்கும்.





தொட்டுக்கொள்ளவா...?



நறுக்கிய
ஊறுகாய் வஸ்துவை
அதிக நேரம்
வைத்து பிறகு
ஊறுகாய்
தயாரித்தால்
சளித்துப் போய்விடும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

10 Supplement to Mangayar Malar February 2007



நறுக்கிய
ஊறுகாய் வஸ்துவை
அதிக நேரம்
வைத்து பிறகு
ஊறுகாய்
தயாரித்தால்
சளித்துப் போய்விடும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



'காஷ்மீரி சில்லீஸ்'
எனப்படும் சிவப்பு
மிளகாயைப்
பயன்படுத்தினால் ஊறுகாய்
சிவந்த நிறம் பெறும்.





தொட்டுக்கொள்ளவா...?

Supplement to Mangayar Malar February 2007 11



'காஷ்மீரி சில்லீஸ்'
எனப்படும் சிவப்பு
மிளகாயைப்
பயன்படுத்தினால் ஊறுகாய்
சிவந்த நிறம் பெறும்.





தொட்டுக்கொள்ளவா...?



நீர் கலந்த ஊறுகாய்களில்
ஏடு (ஆடை)
அடைப்பதைத் தவிர்க்க
முடியாது.
அவ்வப்பொழுது
அகற்றாவிட்டால்
பண்டம் அழுகிவிடும்.

12 Supplement to Mangayar Malar February 2007



நீர் கலந்த ஊறுகாய்களில்
ஏடு (ஆடை)
அடைப்பதைத் தவிர்க்க
முடியாது.
அவ்வப்பொழுது
அகற்றாவிட்டால்
பண்டம் அழுகிவிடும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!





நெல்லிக்காய் ஊறுகாய்
போட்டதும், தினமும்
அரைமணி நேரமாவது
வெயிலில் துணி கட்டி
வைத்தால், நீண்ட நாட்கள்
பயன்படுத்தலாம்.





தொட்டுக்கொள்ளவா...?

Supplement to Mangayar Malar February 2007 13





நெல்லிக்காய் ஊறுகாய்
போட்டதும், தினமும்
அரைமணி நேரமாவது
வெயிலில் துணி கட்டி
வைத்தால், நீண்ட நாட்கள்
பயன்படுத்தலாம்.





தொட்டுக்கொள்ளவா...?





ஊறுகாயை ஜாடியில் மூடி போட்டு கம்பளித் துணியால் சுற்றி வைத்து பயன்படுத்தினால் குளிர்காலங்களில் கூட பூசாணம் பிடிக்காமல் இருக்கும்.

14 Supplement to Mangayar Malar February 2007





ஊறுகாயை ஜாடியில் மூடி போட்டு கம்பளித் துணியால் சுற்றி வைத்து பயன்படுத்தினால் குளிர்காலங்களில் கூட பூசாணம் பிடிக்காமல் இருக்கும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



ஊறுகாய் போடும் போது,
கைகள் மட்டுமல்ல
உடம்பே எரியும்.
வெந்நீரில் அலம்ப
உடனே எரிச்சல் நிற்கும்.

தொட்டுக்கொள்ளவா...?

Supplement to Mangayar Malar February 2007 15



ஊறுகாய் போடும் போது,
கைகள் மட்டுமல்ல
உடம்பே எரியும்.
வெந்நீரில் அலம்ப
உடனே எரிச்சல் நிற்கும்.

தொட்டுக்கொள்ளவா...?



ஊறுகாய் பழசானால்,
ஒருவித வாடை வரும்.
பெருங்காயத் தாளிப்பு
செய்து, பச்சையாக
நல்லெண்ணெய்
ஊற்றினால், ஊறுகாய்
மறுபடி ஃப்ரெஷ்
ஆகிவிடும்.

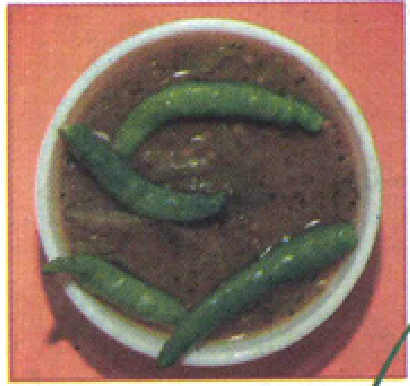
16 Supplement to Mangayar Malar February 2007



ஊறுகாய் பழசானால்,
ஒருவித வாடை வரும்.
பெருங்காயத் தாளிப்பு
செய்து, பச்சையாக
நல்லெண்ணெய்
ஊற்றினால், ஊறுகாய்
மறுபடி ஃப்ரெஷ்
ஆகிவிடும்.

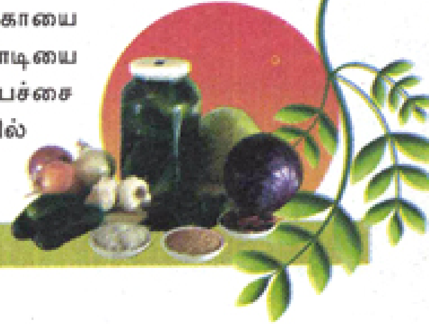
என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

மார்வாடி பச்சை மிளகாய் ஊறுகாய் (ஸ்டஃப்டு)



தேவை : பச்சை மிளகாய் - ½ கிலோ, தனியா பொடி, மஞ்சள் பொடி, வினிகர் - தலா ¼ கப், வறுத்துப் பொடித்த கடுகு, சோம்பு - தலா 1 கப், வறுத்துப் பொடித்த வெந்தயம் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், பொடித்த உப்பு - 6 ஸ்பூன், கடுகு எண்ணெய் - மிளகாய் மூழ்கும் வரை.

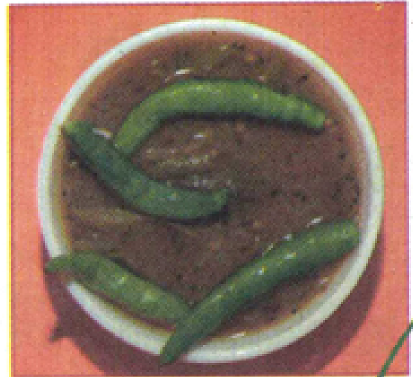
செய்முறை : எல்லாப் பொடிகளையும் வினிகரில் கலந்து கொள்ளவும். பச்சை மிளகாயை ஈரமில்லாமல் துடைத்து நீளவாக்கில் கீறி, பொடியை அடைக்கவும். மிளகாய் மூழ்கும் வரை காய்ச்சாத பச்சை கடுகு எண்ணெயை ஊற்றவும். கடுகு எண்ணெயில் 'பாத்' எடுத்த 'சுர்' மிளகாய் நல்ல உறைப்புடன் ருசிக்கும்.



தொட்டுக்கொள்ளவா...?

Supplement to Mangayar Malar February 2007 17

மார்வாடி பச்சை மிளகாய் ஊறுகாய் (ஸ்டஃப்டு)



தேவை : பச்சை மிளகாய் - ½ கிலோ, தனியா பொடி, மஞ்சள் பொடி, வினிகர் - தலா ¼ கப், வறுத்துப் பொடித்த கடுகு, சோம்பு - தலா 1 கப், வறுத்துப் பொடித்த வெந்தயம் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், பொடித்த உப்பு - 6 ஸ்பூன், கடுகு எண்ணெய் - மிளகாய் மூழ்கும் வரை.

செய்முறை : எல்லாப் பொடிகளையும் வினிகரில் கலந்து கொள்ளவும். பச்சை மிளகாயை ஈரமில்லாமல் துடைத்து நீளவாக்கில் கீறி, பொடியை அடைக்கவும். மிளகாய் மூழ்கும் வரை காய்ச்சாத பச்சை கடுகு எண்ணெயை ஊற்றவும். கடுகு எண்ணெயில் 'பாத்' எடுத்த 'சுர்' மிளகாய் நல்ல உறைப்புடன் ருசிக்கும்.



தொட்டுக்கொள்ளவா...?



இஞ்சித் தொக்கு

தேவை :

இளசான இஞ்சி - 100 கிராம்,
மிளகாய்த் தூள் - 6 ஸ்பூன்,
புளி - எலுமிச்சை அளவு,
எண்ணெய் - 2 தேக்கரண்டி,
உப்பு, பெருங்காயம் - தேவைக்கு.

செய்முறை : தோல் நீக்கி, சுத்தம் செய்து, பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சியுடன் உப்பு, புளி, மிளகாய்த் தூள் சேர்த்து அரைக்கவும். எண்ணெயில் கடுகு, பெருங்காயத்தூள் தாளித்து விழுதைப் போட்டு வதக்கவும்.

18 Supplement to Mangayar Malar February 2007



இஞ்சித் தொக்கு

தேவை :

இளசான இஞ்சி - 100 கிராம்,
மிளகாய்த் தூள் - 6 ஸ்பூன்,
புளி - எலுமிச்சை அளவு,
எண்ணெய் - 2 தேக்கரண்டி,
உப்பு, பெருங்காயம் - தேவைக்கு.

செய்முறை : தோல் நீக்கி, சுத்தம் செய்து, பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சியுடன் உப்பு, புளி, மிளகாய்த் தூள் சேர்த்து அரைக்கவும். எண்ணெயில் கடுகு, பெருங்காயத்தூள் தாளித்து விழுதைப் போட்டு வதக்கவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

முருங்கை ஊறுகாய்



தேவை :

முருங்கை துண்டு - 4 கப்,
புளிக்கரைசல் - 1 கப்,
மஞ்சள் பொடி, கடுகுப் பொடி, வெந்தயம் - தலா 1 ஸ்பூன்,
மிளகாய்ப் பொடி, பொடித்த கல் உப்பு - தலா 1 மேஜைக்கரண்டி,
எண்ணெய் - ½ கப், வெல்லம் - சிறிதளவு.

செய்முறை : கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து, முருங்கைக்காயை நன்கு வதக்கி தனியே வைக்கவும்.. புளி கரைசலில் மற்ற பொடிகளைச் சேர்த்து கொதிக்க விடவும். பின் வதக்கிய காயைக் கொட்டி, வறுத்துப் பொடித்த வெந்தயம், வெல்லம் சேர்க்கவும். ஆஹா! வித்தியாசமான 'முருங்கை ஊறுகாயை' ஒரு கை பார்க்கலாம்!



தொட்டுக்கொள்ளவா...?

Supplement to Mangayar Malar February 2007 19

முருங்கை ஊறுகாய்



தேவை :

முருங்கை துண்டு - 4 கப்,
புளிக்கரைசல் - 1 கப்,
மஞ்சள் பொடி, கடுகுப் பொடி, வெந்தயம் - தலா 1 ஸ்பூன்,
மிளகாய்ப் பொடி, பொடித்த கல் உப்பு - தலா 1 மேஜைக்கரண்டி,
எண்ணெய் - ½ கப், வெல்லம் - சிறிதளவு.

செய்முறை : கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து, முருங்கைக்காயை நன்கு வதக்கி தனியே வைக்கவும்.. புளி கரைசலில் மற்ற பொடிகளைச் சேர்த்து கொதிக்க விடவும். பின் வதக்கிய காயைக் கொட்டி, வறுத்துப் பொடித்த வெந்தயம், வெல்லம் சேர்க்கவும். ஆஹா! வித்தியாசமான 'முருங்கை ஊறுகாயை' ஒரு கை பார்க்கலாம்!



தொட்டுக்கொள்ளவா...?



நெல்லிக்காய் தொக்கு

தேவை :
பெரிய நெல்லிக்காய் - ¼ கிலோ,
மிளகாய்த் தூள் - 50 கிராம்,
நல்லெண்ணெய் - 150 கிராம்,
உப்பு - தேவைக்கு.
கடுகு, பெருங்காயம் - தாளிக்க.

செய்முறை : குக்கரில் 6 விசில் வரை விட்டு, வெந்த நெல்லிக்காயைக் கொட்டை நீக்கவும். நெல்லிக்காய் உப்பு, காரம் இவற்றை விழுதாக்கி, தாளிப்பில் கொட்டிக் கிளறவும்.

20 Supplement to Mangayar Malar February 2007

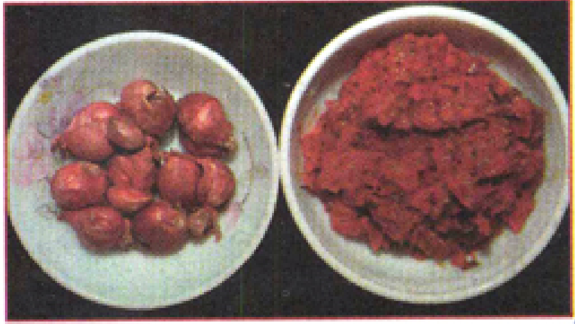


நெல்லிக்காய் தொக்கு

தேவை :
பெரிய நெல்லிக்காய் - ¼ கிலோ,
மிளகாய்த் தூள் - 50 கிராம்,
நல்லெண்ணெய் - 150 கிராம்,
உப்பு - தேவைக்கு.
கடுகு, பெருங்காயம் - தாளிக்க.

செய்முறை : குக்கரில் 6 விசில் வரை விட்டு, வெந்த நெல்லிக்காயைக் கொட்டை நீக்கவும். நெல்லிக்காய் உப்பு, காரம் இவற்றை விழுதாக்கி, தாளிப்பில் கொட்டிக் கிளறவும்.

என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



வெங்காய ஊறுகாய்

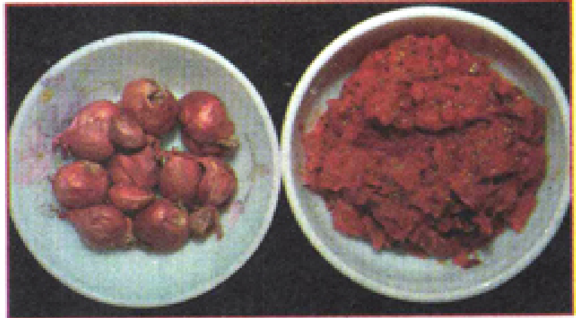
தேவை : சாம்பார் வெங்காயம் வதக்கியது - ½ கிலோ, புளி - 100 கிராம், உப்பு, மிளகாய்ப் பொடி - ½ கப், மஞ்சள் பொடி, பெருங்காயப் பொடி - தலா 1 ஸ்பூன், எண்ணெய் - தாளிக்க.

செய்முறை : எண்ணெயில் கடுகு தாளித்து, ஏற்கெனவே வதக்கிய வெங்காயத்துடன் கெட்டியாகப் புளிக் கரைசலை விடவும். உப்பு இதரப் பொடிகள் சேர்த்து 'தளதள' என்று நன்கு கொதிக்க விடவும். அருமையான வெங்காய ஊறுகாய் வென்று விடும் உங்கள் இதயத்தை!



தொட்டுக்கொள்ளவா...?

Supplement to Mangayar Malar February 2007 21



வெங்காய ஊறுகாய்

தேவை : சாம்பார் வெங்காயம் வதக்கியது - ½ கிலோ, புளி - 100 கிராம், உப்பு, மிளகாய்ப் பொடி - ½ கப், மஞ்சள் பொடி, பெருங்காயப் பொடி - தலா 1 ஸ்பூன், எண்ணெய் - தாளிக்க.

செய்முறை : எண்ணெயில் கடுகு தாளித்து, ஏற்கெனவே வதக்கிய வெங்காயத்துடன் கெட்டியாகப் புளிக் கரைசலை விடவும். உப்பு இதரப் பொடிகள் சேர்த்து 'தளதள' என்று நன்கு கொதிக்க விடவும். அருமையான வெங்காய ஊறுகாய் வென்று விடும் உங்கள் இதயத்தை!



தொட்டுக்கொள்ளவா...?



பூண்டு, சின்ன வெங்காயத் தொக்கு

தேவை : சின்ன வெங்காயம் தோலுரித்தது - ¼ கிலோ,
பூண்டு தோலுரித்தது - 100கிராம்,
நல்லெண்ணெய் - 150 கிராம்,
மிளகாய்த் தூள் - 50 கிராம்,
உப்பு - தேவைக்கு,
புளி - எலுமிச்சை அளவு.
கடுகு, பெருங்காயம் - தாளிக்க.

செய்முறை : வெங்காயம், பூண்டு, உப்பு, புளி சேர்த்து தண்ணீர் விடாமல் அரைக்கவும். அத்துடன் மிளகாய்த் தூளை சேர்த்து அரைத்து கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து எண்ணெயில், விழுதைப் போட்டுக் கிளறவும். மிதமான தீயில் வைத்து இறக்கவும்.

22 Supplement to Mangayar Malar February 2007



பூண்டு, சின்ன வெங்காயத் தொக்கு

தேவை : சின்ன வெங்காயம் தோலுரித்தது - ¼ கிலோ,
பூண்டு தோலுரித்தது - 100கிராம்,
நல்லெண்ணெய் - 150 கிராம்,
மிளகாய்த் தூள் - 50 கிராம்,
உப்பு - தேவைக்கு,
புளி - எலுமிச்சை அளவு.
கடுகு, பெருங்காயம் - தாளிக்க.

செய்முறை : வெங்காயம், பூண்டு, உப்பு, புளி சேர்த்து தண்ணீர் விடாமல் அரைக்கவும். அத்துடன் மிளகாய்த் தூளை சேர்த்து அரைத்து கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து எண்ணெயில், விழுதைப் போட்டுக் கிளறவும். மிதமான தீயில் வைத்து இறக்கவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

மாகாளி ஊறுகாய்



தேவை : உடைத்துப் பார்த்தால் பால் வரும் மாகாளி - ½ கிலோ,

கடுகு, காய்ந்த மிளகாய் - தலா 100 கிராம், தயிர் - 4 கப், உப்பு - 1 கப், கீறிய பச்சை மிளகாய் - 50 கிராம், விரளி மஞ்சள் - 2, துண்டாக வெட்டிய எலுமிச்சை - 1 கப்.

செய்முறை : ஒருநாள் நீரில் ஊறிய மாகாளியின் தோலைச் சீவி, நடு நரம்பு எடுத்து மோரில் போடவும். காய்ந்த மிளகாய், மஞ்சள், கடுகு, பச்சையாக அரைத்து, உப்பு கலந்த தயிரில் கலந்து, மாகாளியை மோரிலிருந்து எடுத்துப் போடவும். 4 நாட்கள் ஊறியபின் எலுமிச்சை, பச்சை மிளகாய் சேர்க்கவும். எண்ணெய் கிடையாது.



தொட்டுக்கொள்ளவா...?

Supplement to Mangayar Malar February 2007 23

மாகாளி ஊறுகாய்



தேவை : உடைத்துப் பார்த்தால் பால் வரும் மாகாளி - ½ கிலோ,

கடுகு, காய்ந்த மிளகாய் - தலா 100 கிராம், தயிர் - 4 கப், உப்பு - 1 கப், கீறிய பச்சை மிளகாய் - 50 கிராம், விரளி மஞ்சள் - 2, துண்டாக வெட்டிய எலுமிச்சை - 1 கப்.

செய்முறை : ஒருநாள் நீரில் ஊறிய மாகாளியின் தோலைச் சீவி, நடு நரம்பு எடுத்து மோரில் போடவும். காய்ந்த மிளகாய், மஞ்சள், கடுகு, பச்சையாக அரைத்து, உப்பு கலந்த தயிரில் கலந்து, மாகாளியை மோரிலிருந்து எடுத்துப் போடவும். 4 நாட்கள் ஊறியபின் எலுமிச்சை, பச்சை மிளகாய் சேர்க்கவும். எண்ணெய் கிடையாது.



தொட்டுக்கொள்ளவா...?



பூண்டு ஊறுகாய்

தேவை : பூண்டு (தோலுரித்தது) - 100 கிராம், மிளகாய்த் தூள் - 6 ஸ்பூன்,
எண்ணெய் - 50 கிராம்,
கடுகு, பெருங்காயம் - தாளிக்க.
உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை : எண்ணெயில் கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து பூண்டைப் போட்டு நன்றாக வதக்கவும். உப்பு, காரம் சேர்த்துக் கிளறவும். பூண்டு ஊறுகாய் ருசியானது மட்டுமா? ஜீரணத்துக்கும் வாய்வுக்கும் நல்லதாச்சே!

24 Supplement to Mangayar Malar February 2007



பூண்டு ஊறுகாய்

தேவை : பூண்டு (தோலுரித்தது) - 100 கிராம், மிளகாய்த் தூள் - 6 ஸ்பூன்,
எண்ணெய் - 50 கிராம்,
கடுகு, பெருங்காயம் - தாளிக்க.
உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை : எண்ணெயில் கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து பூண்டைப் போட்டு நன்றாக வதக்கவும். உப்பு, காரம் சேர்த்துக் கிளறவும். பூண்டு ஊறுகாய் ருசியானது மட்டுமா? ஜீரணத்துக்கும் வாய்வுக்கும் நல்லதாச்சே!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

மாங்காய் தொக்கு



தேவை : துருவிய மாங்காய் - 2 கப், மிளகாய்த் தூள், உப்புத் தூள் - தலா 4 ஸ்பூன்,

மஞ்சள் தூள், பெருங்காயத் தூள் - தலா 1 ஸ்பூன்,

கடுகு - 2 ஸ்பூன்,

வறுத்துப் பொடித்த வெந்தயப் பொடி - ½ ஸ்பூன்,

தாளிக்க எண்ணெய் - ¼ கப்

செய்முறை : எண்ணெயில் கடுகு தாளித்து, மாங்காயை வதக்கவும். வெந்தவுடன் உப்பு மற்றும் பொடிகளைச் சேர்த்து, அல்வா பதம் வந்ததும் இறக்கவும். சப்புக் கொட்ட வைக்கும் மாங்காய்த் தொக்கு தயார்!



தொட்டுக்கொள்ளவா...?

Supplement to Mangayar Malar February 2007 25

மாங்காய் தொக்கு



தேவை : துருவிய மாங்காய் - 2 கப், மிளகாய்த் தூள், உப்புத் தூள் - தலா 4 ஸ்பூன்,

மஞ்சள் தூள், பெருங்காயத் தூள் - தலா 1 ஸ்பூன்,

கடுகு - 2 ஸ்பூன்,

வறுத்துப் பொடித்த வெந்தயப் பொடி - ½ ஸ்பூன்,

தாளிக்க எண்ணெய் - ¼ கப்

செய்முறை : எண்ணெயில் கடுகு தாளித்து, மாங்காயை வதக்கவும். வெந்தவுடன் உப்பு மற்றும் பொடிகளைச் சேர்த்து, அல்வா பதம் வந்ததும் இறக்கவும். சப்புக் கொட்ட வைக்கும் மாங்காய்த் தொக்கு தயார்!



தொட்டுக்கொள்ளவா...?



பச்சை கொத்துமல்லி பொடி/தொக்கு

தேவை : பச்சைக் கொத்துமல்லி - 2 கட்டு, மிளகாய் வற்றல் - 20, பெருங்காயப் பொடி - 2 ஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை : கொத்துமல்லியை காம்பு நீக்கி, சுத்தம் செய்து, 4 மணி நேரம் வெயிலில் ஈரம் போகக் காயவைக்கவும். மிளகாய், உப்பு, பெருங்காயம் பொடித்தபின், கொத்துமல்லியையும் சேர்த்துப் பொடிக்கவும்.

இந்தப் பொடியை நீர் விட்டு அரைத்து எண்ணெயில் கடுகு தாளித்து தொக்காகவும் செய்து கொள்ளலாம். அவசரத்துக்கு சாதமாகப் பிசைந்து அலுவலகத்துக்கு எடுத்துச் செல்லலாம்.

26 Supplement to Mangayar Malar February 2007



பச்சை கொத்துமல்லி பொடி/தொக்கு

தேவை : பச்சைக் கொத்துமல்லி - 2 கட்டு, மிளகாய் வற்றல் - 20, பெருங்காயப் பொடி - 2 ஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை : கொத்துமல்லியை காம்பு நீக்கி, சுத்தம் செய்து, 4 மணி நேரம் வெயிலில் ஈரம் போகக் காயவைக்கவும். மிளகாய், உப்பு, பெருங்காயம் பொடித்தபின், கொத்துமல்லியையும் சேர்த்துப் பொடிக்கவும்.

இந்தப் பொடியை நீர் விட்டு அரைத்து எண்ணெயில் கடுகு தாளித்து தொக்காகவும் செய்து கொள்ளலாம். அவசரத்துக்கு சாதமாகப் பிசைந்து அலுவலகத்துக்கு எடுத்துச் செல்லலாம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



ஆந்திரா மாகாயி

தேவை: உப்பு சேர்த்த காய்ந்த மாங்காய் வற்றல் - 4 கப், மிளகாய்ப் பொடி - 1 கப், கடுகுப் பொடி - ½ கப், பச்சைக் கடுகு - 25 கிராம், வெந்தயப்பொடி - 1 மேஜைக்கரண்டி, எண்ணெய் - தாளிக்க.

செய்முறை : எண்ணெயில் கடுகு தாளித்து வற்றல், இதரப் பொடிகளைச் சேர்த்துக் கலக்கவும். உப்புமாங்காய் ஆதலால், ருசி பார்த்து உப்பு சேர்க்கவும். காரசாரமான ஆந்திரா மாகாயி கலக்கலாக இருக்கும்.



தொட்டுக்கொள்ளவா...?

Supplement to Mangayar Malar February 2007 27



ஆந்திரா மாகாயி

தேவை: உப்பு சேர்த்த காய்ந்த மாங்காய் வற்றல் - 4 கப், மிளகாய்ப் பொடி - 1 கப், கடுகுப் பொடி - ½ கப், பச்சைக் கடுகு - 25 கிராம், வெந்தயப்பொடி - 1 மேஜைக்கரண்டி, எண்ணெய் - தாளிக்க.

செய்முறை : எண்ணெயில் கடுகு தாளித்து வற்றல், இதரப் பொடிகளைச் சேர்த்துக் கலக்கவும். உப்புமாங்காய் ஆதலால், ருசி பார்த்து உப்பு சேர்க்கவும். காரசாரமான ஆந்திரா மாகாயி கலக்கலாக இருக்கும்.



தொட்டுக்கொள்ளவா...?



களாக்காய் ஊறுகாய்

தேவை : களாக்காய் - 50 கிராம், நல்லெண்ணெய் - 1 தேக்கரண்டி, காரத் தூள் - 2 ஸ்பூன், உப்பு - 2 ஸ்பூன்,

கடுகு, பெருங்காயத் தூள் - தாளிக்க.

செய்முறை : சுத்தம் செய்து துடைத்த களாக்காய்களின் உள்ளே இருக்கும் விதைகளை நீக்கவும். கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்த எண்ணெயில், காய்களை வதக்கி, பின் உப்பு, காரத் தூள் சேர்க்கவும். சிறு தீயில் வைத்துக் கிளறி இறக்கவும். வித்தியாசமான சுவை கொண்ட களாக்காய் ஊறுகாய் ரெடி!

28 Supplement to Mangayar Malar February 2007



களாக்காய் ஊறுகாய்

தேவை : களாக்காய் - 50 கிராம், நல்லெண்ணெய் - 1 தேக்கரண்டி, காரத் தூள் - 2 ஸ்பூன், உப்பு - 2 ஸ்பூன்,

கடுகு, பெருங்காயத் தூள் - தாளிக்க.

செய்முறை : சுத்தம் செய்து துடைத்த களாக்காய்களின் உள்ளே இருக்கும் விதைகளை நீக்கவும். கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்த எண்ணெயில், காய்களை வதக்கி, பின் உப்பு, காரத் தூள் சேர்க்கவும். சிறு தீயில் வைத்துக் கிளறி இறக்கவும். வித்தியாசமான சுவை கொண்ட களாக்காய் ஊறுகாய் ரெடி!

என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



கோங்குரா ஊறுகாய்

தேவை : கோங்குரா - 2 கட்டு, மிளகாய்ப் பொடி - 50 கிராம், உப்பு - 2 மேஜைக்கரண்டி, மஞ்சள் பொடி, வெந்தயப் பொடி - தலா 2 ஸ்பூன், கடுகுப் பொடி - 4 ஸ்பூன், பெருங்காயப் பொடி - 1 ஸ்பூன், தாளிக்க கடுகு - 2 ஸ்பூன், எண்ணெய் - 1 கப்.

செய்முறை : சுத்தம் செய்த கோங்குரா இலைகளை ¼ கப் எண்ணெயில் சுருள வதக்கவும். பின் உப்பு, மஞ்சள் பொடி, காரப் பொடி போட்டு 5 நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும். கோங்குரா கலவையை இறக்கி வைத்து, சூடு ஆறுவதற்கு முன் மற்ற பொடிகளைப் போட்டு, கலக்கவும். நிறைய எண்ணெயில் கடுகு தாளித்துக் கலக்கவும்.



தொட்டுக்கொள்ளவா...?

Supplement to Mangayar Malar February 2007 29



கோங்குரா ஊறுகாய்

தேவை : கோங்குரா - 2 கட்டு, மிளகாய்ப் பொடி - 50 கிராம், உப்பு - 2 மேஜைக்கரண்டி, மஞ்சள் பொடி, வெந்தயப் பொடி - தலா 2 ஸ்பூன், கடுகுப் பொடி - 4 ஸ்பூன், பெருங்காயப் பொடி - 1 ஸ்பூன், தாளிக்க கடுகு - 2 ஸ்பூன், எண்ணெய் - 1 கப்.

செய்முறை : சுத்தம் செய்த கோங்குரா இலைகளை ¼ கப் எண்ணெயில் சுருள வதக்கவும். பின் உப்பு, மஞ்சள் பொடி, காரப் பொடி போட்டு 5 நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும். கோங்குரா கலவையை இறக்கி வைத்து, சூடு ஆறுவதற்கு முன் மற்ற பொடிகளைப் போட்டு, கலக்கவும். நிறைய எண்ணெயில் கடுகு தாளித்துக் கலக்கவும்.



தொட்டுக்கொள்ளவா...?



புளி இஞ்சி ஊறுகாய்

தேவை : இஞ்சி - 50 கிராம், பச்சை மிளகாய் - 10, புளி - எலுமிச்சை அளவு, மஞ்சள் பொடி, பெருங்காயப் பொடி - தலா 1 ஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு, எண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், கடுகு - தாளிக்க.

செய்முறை : சுத்தம் செய்யப்பட்ட இஞ்சி, பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கவும். எண்ணெயில் கடுகு தாளித்து வதக்கி, புளியைக் கெட்டியாகக் கரைத்து விடவும். உப்பு, மற்ற பொடிகளைப் போட்டு நன்றாக கெட்டியானவுடன் இறக்கவும். ரயில் பிரயாணங்களுக்கு ஏற்றது. இலேசில் கெடாது.

30 Supplement to Mangayar Malar February 2007



புளி இஞ்சி ஊறுகாய்

தேவை : இஞ்சி - 50 கிராம், பச்சை மிளகாய் - 10, புளி - எலுமிச்சை அளவு, மஞ்சள் பொடி, பெருங்காயப் பொடி - தலா 1 ஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு, எண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், கடுகு - தாளிக்க.

செய்முறை : சுத்தம் செய்யப்பட்ட இஞ்சி, பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கவும். எண்ணெயில் கடுகு தாளித்து வதக்கி, புளியைக் கெட்டியாகக் கரைத்து விடவும். உப்பு, மற்ற பொடிகளைப் போட்டு நன்றாக கெட்டியானவுடன் இறக்கவும். ரயில் பிரயாணங்களுக்கு ஏற்றது. இலேசில் கெடாது.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

சிவப்பு மிளகாய்த் தொக்கு



தேவை : சிவப்பு மிளகாய் - 100 கிராம், புளி - எலுமிச்சை அளவு,
எண்ணெய் - ¼ கப்,
உப்பு - தேவைக்கு.
வெல்லம் - சிறிதளவு.
பெருங்காயத் தூள் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், கடுகு - தாளிக்க.

செய்முறை : மிளகாயை பாதி அளவு எண்ணெயில் வதக்கவும். மீதி எண்ணெயில் கடுகு தாளிக்கவும். அரைத்த உப்பு, மிளகாய், புளி சேர்த்த விழுதைப் போட்டு வதக்கி, பெருங்காயம், வெல்லம் சேர்த்துக் கிளறவும். பச்சை மிளகாய்த் தொக்கு, உங்கள் ஊறுகாய் இச்சையைப் பூர்த்தி செய்யும்.



தொட்டுக்கொள்ளவா...?

Supplement to Mangayar Malar February 2007 31

சிவப்பு மிளகாய்த் தொக்கு



தேவை : சிவப்பு மிளகாய் - 100 கிராம், புளி - எலுமிச்சை அளவு,
எண்ணெய் - ¼ கப்,
உப்பு - தேவைக்கு.
வெல்லம் - சிறிதளவு.
பெருங்காயத் தூள் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், கடுகு - தாளிக்க.

செய்முறை : மிளகாயை பாதி அளவு எண்ணெயில் வதக்கவும். மீதி எண்ணெயில் கடுகு தாளிக்கவும். அரைத்த உப்பு, மிளகாய், புளி சேர்த்த விழுதைப் போட்டு வதக்கி, பெருங்காயம், வெல்லம் சேர்த்துக் கிளறவும். பச்சை மிளகாய்த் தொக்கு, உங்கள் ஊறுகாய் இச்சையைப் பூர்த்தி செய்யும்.



தொட்டுக்கொள்ளவா...?

மாவடு



தேவை : காம்புடன் வடு - 1 கிலோ, உப்பு - ¾ ஆழாக்கு, கடுகு - 100 கிராம், காய்ந்த மிளகாய் - 200 கிராம், விரளி மஞ்சள் - 2, விளக்கெண்ணெய் - சிறிது.

செய்முறை : சுத்தம் செய்யப்பட்ட ஈரமில்லாத வடுவுடன் உப்பு கலந்து, எண்ணெயுடன் சேர்க்கவும். நான்கு நாட்கள் குலுக்கி, குலுக்கி ஊறவிடவும். நீர் நன்றாக விட்டதும் அந்த நீரை எடுத்தே கடுகு, மிளகாய், மஞ்சள் விழுதாக அரைத்துக் கலக்கவும்.

32 Supplement to Mangayar Malar February 2007

மாவடு



தேவை : காம்புடன் வடு - 1 கிலோ, உப்பு - ¾ ஆழாக்கு, கடுகு - 100 கிராம், காய்ந்த மிளகாய் - 200 கிராம், விரளி மஞ்சள் - 2, விளக்கெண்ணெய் - சிறிது.

செய்முறை : சுத்தம் செய்யப்பட்ட ஈரமில்லாத வடுவுடன் உப்பு கலந்து, எண்ணெயுடன் சேர்க்கவும். நான்கு நாட்கள் குலுக்கி, குலுக்கி ஊறவிடவும். நீர் நன்றாக விட்டதும் அந்த நீரை எடுத்தே கடுகு, மிளகாய், மஞ்சள் விழுதாக அரைத்துக் கலக்கவும்.

என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ஸ்பெஷல் நார்த்தங்காய்

தேவை : நார்த்தங்காய் - 6,
உப்பு - 1 ஆழாக்கு,
பச்சை மிளகாய் கீறியது - 10.

செய்முறை :நார்த்தங்காயைக் கழுவித் துடைத்து துண்டுகளாக்கவும். கொட்டையை நீக்கி, உப்பு, மிளகாய் கலந்து ஊற விடவும். தேவையான பொழுது காரப் பொடி, பெருங்காயப் பொடி சேர்த்துக் கடுகு தாளிக்கவும். பெயருக்கேற்ற பெருமாட்டி, இந்த நார்த்த ஊறுகாய்!

தொட்டுக்கொள்ளவா...?

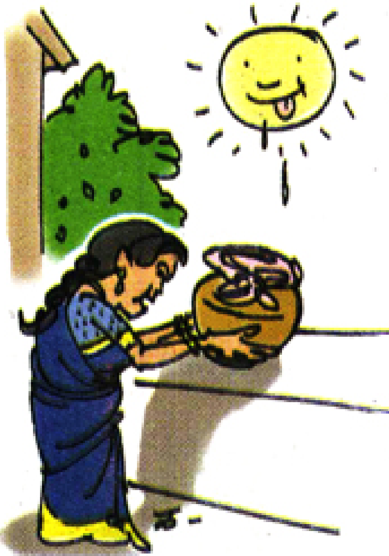
Supplement to Mangayar Malar February 2007 33

ஸ்பெஷல் நார்த்தங்காய்

தேவை : நார்த்தங்காய் - 6,
உப்பு - 1 ஆழாக்கு,
பச்சை மிளகாய் கீறியது - 10.

செய்முறை :நார்த்தங்காயைக் கழுவித் துடைத்து துண்டுகளாக்கவும். கொட்டையை நீக்கி, உப்பு, மிளகாய் கலந்து ஊற விடவும். தேவையான பொழுது காரப் பொடி, பெருங்காயப் பொடி சேர்த்துக் கடுகு தாளிக்கவும். பெயருக்கேற்ற பெருமாட்டி, இந்த நார்த்த ஊறுகாய்!

தொட்டுக்கொள்ளவா...?

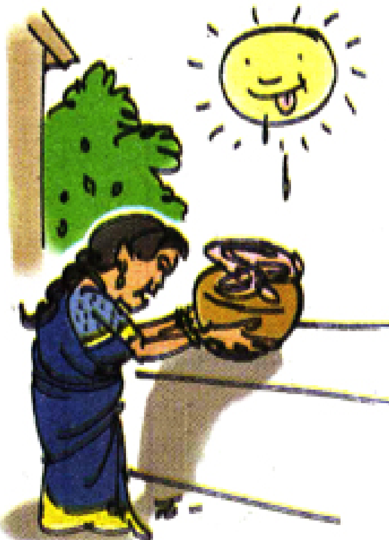


மாங்காய் இஞ்சி, மாங்காய் ஊறுகாய்

தேவை : மாங்காய் இஞ்சி - 50 கிராம்,
மாங்காய் சிறியது - 1,
பச்சை மிளகாய் - 8 (நறுக்கியது),
கடுகு - தாளிக்க,
உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை : மாங்காய், மாங்காய் இஞ்சி இரண்டையும் தோல் சீவி சுத்தம் செய்யவும். அதன்பின் உப்புப் பிசிறி, கடுகு, பச்சை மிளகாய் தாளித்துக் கொட்டவும். 'சுள்'ளும் 'சுர்'ருமான சூப்பர் ஊறுகாய் உங்களுக்குப் பாராட்டைத் தரும்.

34 Supplement to Mangayar Malar February 2007



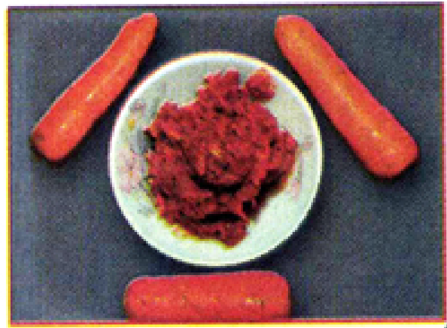
மாங்காய் இஞ்சி, மாங்காய் ஊறுகாய்

தேவை : மாங்காய் இஞ்சி - 50 கிராம்,
மாங்காய் சிறியது - 1,
பச்சை மிளகாய் - 8 (நறுக்கியது),
கடுகு - தாளிக்க,
உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை : மாங்காய், மாங்காய் இஞ்சி இரண்டையும் தோல் சீவி சுத்தம் செய்யவும். அதன்பின் உப்புப் பிசிறி, கடுகு, பச்சை மிளகாய் தாளித்துக் கொட்டவும். 'சுள்'ளும் 'சுர்'ருமான சூப்பர் ஊறுகாய் உங்களுக்குப் பாராட்டைத் தரும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

திடீர் காரட் ஊறுகாய்



தேவை : துருவிய காரட் - 4 கப்,

எலுமிச்சைச் சாறு, எண்ணெய் - தலா ½ கப், கடுகுத் தூள் - 4 ஸ்பூன்,

மிளகாய்த் தூள் - 6 ஸ்பூன்,

கடுகு, மஞ்சள் தூள் - தலா 2 ஸ்பூன், துருவிய வெல்லம் - 1 மேஜைக்கரண்டி.

பெருங்காயம் - 1 ஸ்பூன்,

காய்ந்த மிளகாய் - 4.

செய்முறை : காரட், உப்பு, மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் தூள், கடுகுத் தூள், வெல்லம் அனைத்தையும் எலுமிச்சைச் சாற்றுடன் கலக்கவும். கடுகு, மிளகாய், பெருங்காயம் இவற்றை எண்ணெயில் தாளித்துக் கலக்கவும்.



தொட்டுக்கொள்ளவா...?

Supplement to Mangayar Malar February 2007 35

திடீர் காரட் ஊறுகாய்



தேவை : துருவிய காரட் - 4 கப்,

எலுமிச்சைச் சாறு, எண்ணெய் - தலா ½ கப், கடுகுத் தூள் - 4 ஸ்பூன்,

மிளகாய்த் தூள் - 6 ஸ்பூன்,

கடுகு, மஞ்சள் தூள் - தலா 2 ஸ்பூன், துருவிய வெல்லம் - 1 மேஜைக்கரண்டி.

பெருங்காயம் - 1 ஸ்பூன்,

காய்ந்த மிளகாய் - 4.

செய்முறை : காரட், உப்பு, மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் தூள், கடுகுத் தூள், வெல்லம் அனைத்தையும் எலுமிச்சைச் சாற்றுடன் கலக்கவும். கடுகு, மிளகாய், பெருங்காயம் இவற்றை எண்ணெயில் தாளித்துக் கலக்கவும்.



தொட்டுக்கொள்ளவா...?

தஞ்சை மிளகு ஊறுகாய்



தேவை : கொத்துக் கொத்தாக இருக்கும் பிஞ்சான குறுத்து மிளகு - 150 கிராம்,

பொடி செய்த கல் உப்பு - 1½ டீஸ்பூன்,

பெரிய எலுமிச்சம் பழம் - 1,

கடுகு - 1 டீஸ்பூன்,

பெருங்காயத் தூள் - ½ டீஸ்பூன்.

செய்முறை : குருத்து மிளகை நீரில் அலம்பி, துடைத்து, பொடி உப்பைத் தூவிக் கலக்கவும். மறுநாள் மிளகில் கடுகும், காயமும் தாளித்து எலுமிச்சை சாறை விட்டுக் கலந்து விடவும். தயிர் சாதத்திற்குத் தொட்டுக் கொள்ள, 'ஏ ஒன்!' மிளகு ஊறுகாய் ரெடி! புளிப்பில்லாத கெட்டித் தயிரை விட்டுப் பிசிறியும், இந்த மிளகு ஊறுகாயைத் தயாரிக்கலாம்.

36 Supplement to Mangayar Malar February 2007

தஞ்சை மிளகு ஊறுகாய்



தேவை : கொத்துக் கொத்தாக இருக்கும் பிஞ்சான குறுத்து மிளகு - 150 கிராம்,

பொடி செய்த கல் உப்பு - 1½ டீஸ்பூன்,

பெரிய எலுமிச்சம் பழம் - 1,

கடுகு - 1 டீஸ்பூன்,

பெருங்காயத் தூள் - ½ டீஸ்பூன்.

செய்முறை : குருத்து மிளகை நீரில் அலம்பி, துடைத்து, பொடி உப்பைத் தூவிக் கலக்கவும். மறுநாள் மிளகில் கடுகும், காயமும் தாளித்து எலுமிச்சை சாறை விட்டுக் கலந்து விடவும். தயிர் சாதத்திற்குத் தொட்டுக் கொள்ள, 'ஏ ஒன்!' மிளகு ஊறுகாய் ரெடி! புளிப்பில்லாத கெட்டித் தயிரை விட்டுப் பிசிறியும், இந்த மிளகு ஊறுகாயைத் தயாரிக்கலாம்.

என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

வெஜிடபிள் ஊறுகாய்



தேவை : பச்சையாக காய்கள் - 4 கப் (இதில் உருளைக் கிழங்கைத் தவிர்க்கவும். ப்ராகோலி நன்றாக இருக்கும்)

காரப்பொடி, உப்புத் தூள் - தலா 4 ஸ்பூன்,

பச்சை மிளகாய் சிறிய துண்டுகள் - ஏழு மிளகாய் அளவு,

வினிகர் - ¼ கப்,

கடுகுப் பொடி - 1 ஸ்பூன்

செய்முறை :

சுத்தம் செய்து, ஈரமில்லாமல் இருக்கும் காயுடன் எல்லாவற்றையும் கலந்து, ஒரு மணி நேரத் தில் ஃப்ரெஷ்ஷாக உபயோகிக்கலாம். எண்ணெய் கிடையாது. ஆனால் ருசி 100% இருக்கும்.



தொட்டுக்கொள்ளவா...?

Supplement to Mangayar Malar February 2007 37

வெஜிடபிள் ஊறுகாய்



தேவை : பச்சையாக காய்கள் - 4 கப் (இதில் உருளைக் கிழங்கைத் தவிர்க்கவும். ப்ராகோலி நன்றாக இருக்கும்)

காரப்பொடி, உப்புத் தூள் - தலா 4 ஸ்பூன்,

பச்சை மிளகாய் சிறிய துண்டுகள் - ஏழு மிளகாய் அளவு,

வினிகர் - ¼ கப்,

கடுகுப் பொடி - 1 ஸ்பூன்

செய்முறை :

சுத்தம் செய்து, ஈரமில்லாமல் இருக்கும் காயுடன் எல்லாவற்றையும் கலந்து, ஒரு மணி நேரத் தில் ஃப்ரெஷ்ஷாக உபயோகிக்கலாம். எண்ணெய் கிடையாது. ஆனால் ருசி 100% இருக்கும்.



தொட்டுக்கொள்ளவா...?



அருநெல்லிக்காய் ஊறுகாய்

தேவை :

அருநெல்லிக்காய் - ¼ கிலோ, மிளகாய் தூள் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், உப்புத் தூள் - ருசிக்கு, எண்ணெய் - சிறிது, மஞ்சள் தூள், பெருங்காயத் தூள் தேவையான அளவு.

செய்முறை :

அருநெல்லிக்காயை அலசித் துடைத்து, எண்ணெயில் வதக்கவும். மஞ்சள் தூள், பொடி உப்பு சேர்க்கவும். மூடிவைத்து நன்கு வதக்கியவுடன் மிளகாய்த் தூள் சேர்த்து இறக்கவும். இறுதியில் பெருங்காயம் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

38 Supplement to Mangayar Malar February 2007



அருநெல்லிக்காய் ஊறுகாய்

தேவை :

அருநெல்லிக்காய் - ¼ கிலோ, மிளகாய் தூள் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், உப்புத் தூள் - ருசிக்கு, எண்ணெய் - சிறிது, மஞ்சள் தூள், பெருங்காயத் தூள் தேவையான அளவு.

செய்முறை :

அருநெல்லிக்காயை அலசித் துடைத்து, எண்ணெயில் வதக்கவும். மஞ்சள் தூள், பொடி உப்பு சேர்க்கவும். மூடிவைத்து நன்கு வதக்கியவுடன் மிளகாய்த் தூள் சேர்த்து இறக்கவும். இறுதியில் பெருங்காயம் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



நீர் நெல்லிக்காய்

தேவை :

நெல்லிக்காய் - ½ கிலோ,

உப்பு - 100 கிராம்,

மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு,

கொதித்த நீர் - ½ லிட்டர்

செய்முறை : நெல்லிக்காயில் உப்பு, மஞ்சள் போட்டு கொதி நீரை விடவும். தேவையான பொழுது 2 கப் நெல்லி துண்டங்களுக்கு ½ கப் மிளகாய்த் தூள் சேர்க்கவும். பின் கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்துக் கலக்கவும். நீர் நெல்லிக்காய் உங்கள் நாக்கில் நீர் ஊறச் செய்வது உறுதி!



தொட்டுக்கொள்ளவா...?

Supplement to Mangayar Malar February 2007 39



நீர் நெல்லிக்காய்

தேவை :

நெல்லிக்காய் - ½ கிலோ,

உப்பு - 100 கிராம்,

மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு,

கொதித்த நீர் - ½ லிட்டர்

செய்முறை : நெல்லிக்காயில் உப்பு, மஞ்சள் போட்டு கொதி நீரை விடவும். தேவையான பொழுது 2 கப் நெல்லி துண்டங்களுக்கு ½ கப் மிளகாய்த் தூள் சேர்க்கவும். பின் கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்துக் கலக்கவும். நீர் நெல்லிக்காய் உங்கள் நாக்கில் நீர் ஊறச் செய்வது உறுதி!



தொட்டுக்கொள்ளவா...?



குருத்து இஞ்சி ஊறுகாய்

தேவை : குருத்து இஞ்சி - 150 கிராம்,
உப்பு - 1 டீஸ்பூன்,
கடுகு - ½ டீஸ்பூன்,
பெருங்காயத் தூள் - ½ டீஸ்பூன்,
எண்ணெய் - 2 ஸ்பூன்
எலுமிச்சம் பழம் - 1.

செய்முறை : இஞ்சியை சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கவும். அதன் மேல் உப்பு தூவி, கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்துக் கொட்டவும். எலுமிச்சைச் சாறு பிழிந்து கலக்கினால், 'விறுவிறுவென்றிருக்கும்' இஞ்சி ஊறுகாய் ரெடி! ஜீரண சக்தியை உண்டாக்கும். பித்தத்தைப் போக்கும். ஜலதோஷத்தைக் குணப்படுத்தும்.

40 Supplement to Mangayar Malar February 2007



குருத்து இஞ்சி ஊறுகாய்

தேவை : குருத்து இஞ்சி - 150 கிராம்,
உப்பு - 1 டீஸ்பூன்,
கடுகு - ½ டீஸ்பூன்,
பெருங்காயத் தூள் - ½ டீஸ்பூன்,
எண்ணெய் - 2 ஸ்பூன்
எலுமிச்சம் பழம் - 1.

செய்முறை : இஞ்சியை சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கவும். அதன் மேல் உப்பு தூவி, கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்துக் கொட்டவும். எலுமிச்சைச் சாறு பிழிந்து கலக்கினால், 'விறுவிறுவென்றிருக்கும்' இஞ்சி ஊறுகாய் ரெடி! ஜீரண சக்தியை உண்டாக்கும். பித்தத்தைப் போக்கும். ஜலதோஷத்தைக் குணப்படுத்தும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



எலுமிச்சை வேறு ரகம

தேவை :
எலுமிச்சம் பழம் - 25,
உப்பு - 1 ஆழாக்கு,
பச்சை மிளகாய் கீறியது.

செய்முறை :
எலுமிச்சம் பழத்தை துண்டுகளாக்கி, கொட்டை நீக்கவும். உப்பு, மிளகாய் கலந்து ஊறவிடவும். தேவையான பொழுது கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து வைக்கவும்.



தொட்டுக்கொள்ளவா...?

Supplement to Mangayar Malar February 2007 41



எலுமிச்சை வேறு ரகம்

தேவை :
எலுமிச்சம் பழம் - 25,
உப்பு - 1 ஆழாக்கு,
பச்சை மிளகாய் கீறியது.

செய்முறை :
எலுமிச்சம் பழத்தை துண்டுகளாக்கி, கொட்டை நீக்கவும். உப்பு, மிளகாய் கலந்து ஊறவிடவும். தேவையான பொழுது கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து வைக்கவும்.



தொட்டுக்கொள்ளவா...?



நார்த்தங்காய் வெல்லப் பச்சடி

தேவை : நார்த்தங்காய் ஊறுகாய் - 2 கரண்டி, புளி - எலுமிச்சை அளவு,

பச்சை மிளகாய் - 4,

வெல்லம் - சிறு கரண்டி.

நார்த்தங்காய் ஊறுகாயில் புளிக்கரைசலை விட்டுக் கொதிக்க விடவும். அத்துடன் 4 துண்டு பச்சை மிளகாயைச் சேர்த்து, ஒரு சிறிய கரண்டி வெல்லத் தூளைச் சேர்த்து புளி நெடி அடங்கியதும், இறக்கி விட்டால், இட்லி, தோசை, அடைக்குத் தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிட, நார்த்தங்காய் வெல்லப் பச்சடி ரெடி! இதன் வாசனை வீட்டையே தூக்கியடிக்கும்.

42 Supplement to Mangayar Malar February 2007



நார்த்தங்காய் வெல்லப் பச்சடி

தேவை : நார்த்தங்காய் ஊறுகாய் - 2 கரண்டி, புளி - எலுமிச்சை அளவு,

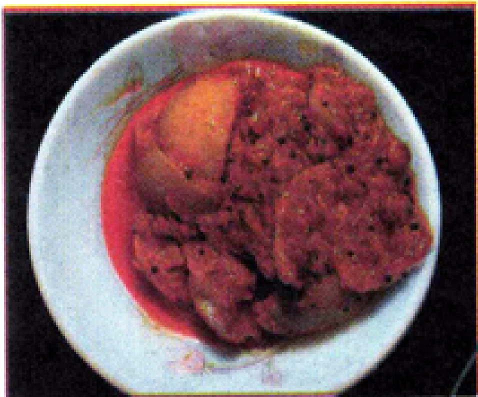
பச்சை மிளகாய் - 4,

வெல்லம் - சிறு கரண்டி.

நார்த்தங்காய் ஊறுகாயில் புளிக்கரைசலை விட்டுக் கொதிக்க விடவும். அத்துடன் 4 துண்டு பச்சை மிளகாயைச் சேர்த்து, ஒரு சிறிய கரண்டி வெல்லத் தூளைச் சேர்த்து புளி நெடி அடங்கியதும், இறக்கி விட்டால், இட்லி, தோசை, அடைக்குத் தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிட, நார்த்தங்காய் வெல்லப் பச்சடி ரெடி! இதன் வாசனை வீட்டையே தூக்கியடிக்கும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

எலுமிச்சை ஊறுகாய்



தேவை :

எலுமிச்சம் பழம் - 25,

காரப் பொடி - ¼ கிலோ,

உப்பு (பொடித்தது) - 100 கிராம், எண்ணெய் - ¼ கிலோ,

பொடித்த பெருங்காயம் பொடித்த வெந்தயம் - தலா 1 ஸ்பூன்,

செய்முறை : எலுமிச்சம் பழங்களைக் கொட்டை நீக்கி சிறிய துண்டுகளாக்கவும். எல்லாவற்றையும் கலந்து, கடுகு தாளிக்கவும். கரண்டியால் நன்றாகக் கலக்கி, பாதுகாப்பாக அடைத்து வைக்கவும்.



தொட்டுக்கொள்ளவா...?

Supplement to Mangayar Malar February 2007 43

எலுமிச்சை ஊறுகாய்



தேவை :

எலுமிச்சம் பழம் - 25,

காரப் பொடி - ¼ கிலோ,

உப்பு (பொடித்தது) - 100 கிராம், எண்ணெய் - ¼ கிலோ,

பொடித்த பெருங்காயம் பொடித்த வெந்தயம் - தலா 1 ஸ்பூன்,

செய்முறை : எலுமிச்சம் பழங்களைக் கொட்டை நீக்கி சிறிய துண்டுகளாக்கவும். எல்லாவற்றையும் கலந்து, கடுகு தாளிக்கவும். கரண்டியால் நன்றாகக் கலக்கி, பாதுகாப்பாக அடைத்து வைக்கவும்.



தொட்டுக்கொள்ளவா...?



தக்காளித் தொக்கு

தேவை : பெங்களூர் தக்காளி - ¼ கிலோ,
மிளகாய்த் தூள் - 25 கிராம்,
புளி - 25 கிராம்,
நல்லெண்ணெய் - 100 கிராம்,
மஞ்சள் தூள் - 1 ஸ்பூன்,
பொடித்த வெந்தயம், பெருங்காயம் - தலா 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை : சுத்தம் செய்த தக்காளியை துண்டுகளாக்கி, உப்பு, மஞ்சள், புளி போட்டு ஒரு மணி நேரம் ஊறவிடவும். பின் அதை மிக்ஸியில் அரைத்து, அத்துடன் மிளகாய்ப் பொடியைச் சேர்க்கவும். கடுகு தாளித்து, விழுதைக் கொட்டி எண்ணெயில் சுருள வதக்கவும். நன்றாக வெந்ததும் மிச்ச பொடிகளையும் கலக்கவும்.

44 Supplement to Mangayar Malar February 2007



தக்காளித் தொக்கு

தேவை : பெங்களூர் தக்காளி - ¼ கிலோ,
மிளகாய்த் தூள் - 25 கிராம்,
புளி - 25 கிராம்,
நல்லெண்ணெய் - 100 கிராம்,
மஞ்சள் தூள் - 1 ஸ்பூன்,
பொடித்த வெந்தயம், பெருங்காயம் - தலா 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை : சுத்தம் செய்த தக்காளியை துண்டுகளாக்கி, உப்பு, மஞ்சள், புளி போட்டு ஒரு மணி நேரம் ஊறவிடவும். பின் அதை மிக்ஸியில் அரைத்து, அத்துடன் மிளகாய்ப் பொடியைச் சேர்க்கவும். கடுகு தாளித்து, விழுதைக் கொட்டி எண்ணெயில் சுருள வதக்கவும். நன்றாக வெந்ததும் மிச்ச பொடிகளையும் கலக்கவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

மாங்காய் இஞ்சி ஊறுகாய்



தேவை :
மாங்காய் இஞ்சி - 100 கிராம்,
பச்சை மிளகாய் நறுக்கியது - 3,
எலுமிச்சம் பழச்சாறு - 1 பழம்,
உப்பு - தேவைக்கு.
கொத்துமல்லித் தழை - சிறிது.

செய்முறை : மாங்காய் இஞ்சியைத் தோல் சீவி சுத்தம் செய்யவும். பொடியாக நறுக்கவும். உப்பு, மிளகாய் சேர்த்து, எலுமிச்சை சாற்றைப் பிழியவும். சுடுகு தாளித்து, கொத்துமல்லித் தழையை அலம்பிப் போடவும். புதுவிதமான மாங்காய் இஞ்சி ஊறுகாய் தயார்!



தொட்டுக்கொள்ளவா...?

Supplement to Mangayar Malar February 2007 45

மாங்காய் இஞ்சி ஊறுகாய்



தேவை :
மாங்காய் இஞ்சி - 100 கிராம்,
பச்சை மிளகாய் நறுக்கியது - 3,
எலுமிச்சம் பழச்சாறு - 1 பழம்,
உப்பு - தேவைக்கு.
கொத்துமல்லித் தழை - சிறிது.

செய்முறை : மாங்காய் இஞ்சியைத் தோல் சீவி சுத்தம் செய்யவும். பொடியாக நறுக்கவும். உப்பு, மிளகாய் சேர்த்து, எலுமிச்சை சாற்றைப் பிழியவும். சுடுகு தாளித்து, கொத்துமல்லித் தழையை அலம்பிப் போடவும். புதுவிதமான மாங்காய் இஞ்சி ஊறுகாய் தயார்!



தொட்டுக்கொள்ளவா...?



வெங்காயத் தொக்கு

தேவை : பெரிய வெங்காயம் - ¼ கிலோ, மிளகாய்த் தூள் - 25 கிராம், நல்லெண்ணெய் - 100 கிராம், புளி - சிறிதளவு, உப்பு - தேவைக்கு. கடுகு - தாளிக்க.

செய்முறை : வெங்காயத்தை அலம்பி, நீரில்லாமல் துடைக்கவும். பொடிப் பொடியாக நறுக்கி, புளி, மிளகாய், உப்பு சேர்த்து விழுதாக அரைக்கவும்.

எண்ணெயில் கடுகு தாளித்து, விழுதைப் போட்டு, சுருள வதக்கவும். தேவைப்பட்டால் சிறிது கறிவேப்பிலை பேஸ்ட் சேர்க்கலாம்.

46 Supplement to Mangayar Malar February 2007



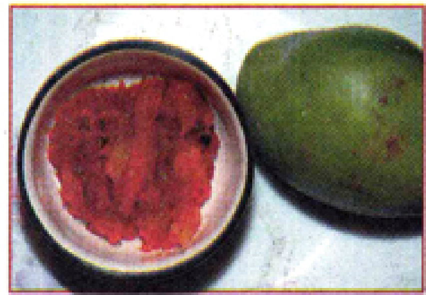
வெங்காயத் தொக்கு

தேவை : பெரிய வெங்காயம் - ¼ கிலோ, மிளகாய்த் தூள் - 25 கிராம், நல்லெண்ணெய் - 100 கிராம், புளி - சிறிதளவு, உப்பு - தேவைக்கு. கடுகு - தாளிக்க.

செய்முறை : வெங்காயத்தை அலம்பி, நீரில்லாமல் துடைக்கவும். பொடிப் பொடியாக நறுக்கி, புளி, மிளகாய், உப்பு சேர்த்து விழுதாக அரைக்கவும்.

எண்ணெயில் கடுகு தாளித்து, விழுதைப் போட்டு, சுருள வதக்கவும். தேவைப்பட்டால் சிறிது கறிவேப்பிலை பேஸ்ட் சேர்க்கலாம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



வெந்தய மாங்காய்

தேவை : சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கிய புளிப்பு மாங்காய் - 2 கப்,

உப்புத் தூள், மிளகாய்த் தூள் - தலா 2 ஸ்பூன்,

மஞ்சள் பொடி, பெருங்காயப் பொடி - தலா 1 ஸ்பூன்,

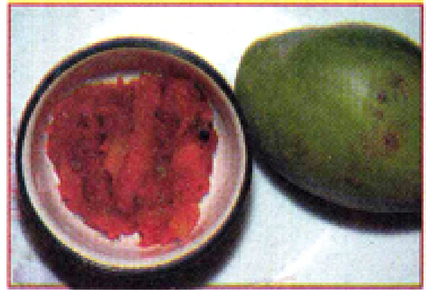
வறுத்துப் பொடித்த வெந்தயப் பொடி - ½ ஸ்பூன்,

தாளிக்க - எண்ணெய்.

செய்முறை : எண்ணெயில் கடுகு, பெருங்காயம் தாளிக்கவும். உப்பு, மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள் பொடி, வெந்தயப் பொடி சேர்க்கவும். இறுதியில் மாங்காயைச் சேர்த்துக் கலந்து வைக்கவும். தயிர் சாதம் ரெடி பண்ணுங்கோ. வெந்தய மாங்காய் தயாருங்கோ!

தொட்டுக்கொள்ளவா...?

Supplement to Mangayar Malar February 2007 47



வெந்தய மாங்காய்

தேவை : சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கிய புளிப்பு மாங்காய் - 2 கப்,

உப்புத் தூள், மிளகாய்த் தூள் - தலா 2 ஸ்பூன்,

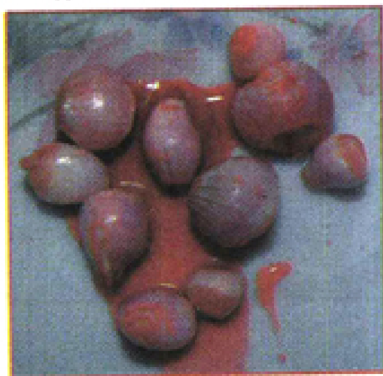
மஞ்சள் பொடி, பெருங்காயப் பொடி - தலா 1 ஸ்பூன்,

வறுத்துப் பொடித்த வெந்தயப் பொடி - ½ ஸ்பூன்,

தாளிக்க - எண்ணெய்.

செய்முறை : எண்ணெயில் கடுகு, பெருங்காயம் தாளிக்கவும். உப்பு, மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள் பொடி, வெந்தயப் பொடி சேர்க்கவும். இறுதியில் மாங்காயைச் சேர்த்துக் கலந்து வைக்கவும். தயிர் சாதம் ரெடி பண்ணுங்கோ. வெந்தய மாங்காய் தயாருங்கோ!

தொட்டுக்கொள்ளவா...?



சைனீஸ் வெங்காய ஊறுகாய்

தேவை :

வெங்காயத் தாள் வெங்காயம் அல்லது சைனீஸ் ஊறுகாய் வெங்காயம் - 2 கப்,

உப்பு - தேவைக்கு,

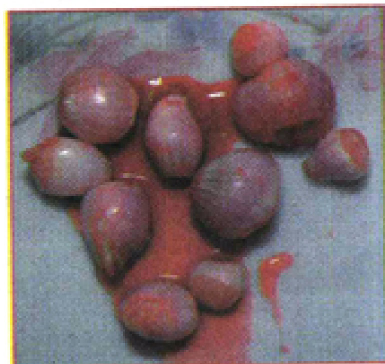
வினிகர் - ¼ கப்,

ஆரஞ்சு அல்லது சிவப்பு கலர் - சிறிதளவு.

செய்முறை :

வெங்காய தாளின் இலைப் பகுதியை நீக்கவும். நறுக்கிய வெங்காயத்துடன் உப்பு சேர்த்து, வினிகரில் ஒருநாள் ஊறவிடவும். பிறகு விரும்பிய நிறம் சேர்க்கவும். சூப்பர் சைனீஸ் பிக்கிள் ரெடி!

48 Supplement to Mangayar Malar February 2007



சைனீஸ் வெங்காய ஊறுகாய்

தேவை :

வெங்காயத் தாள் வெங்காயம் அல்லது சைனீஸ் ஊறுகாய் வெங்காயம் - 2 கப்,

உப்பு - தேவைக்கு,

வினிகர் - ¼ கப்,

ஆரஞ்சு அல்லது சிவப்பு கலர் - சிறிதளவு.

செய்முறை :

வெங்காய தாளின் இலைப் பகுதியை நீக்கவும். நறுக்கிய வெங்காயத்துடன் உப்பு சேர்த்து, வினிகரில் ஒருநாள் ஊறவிடவும். பிறகு விரும்பிய நிறம் சேர்க்கவும். சூப்பர் சைனீஸ் பிக்கிள் ரெடி!

என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



பொடி போட்ட மாவடு

தேவை :
காம்புடன் மாவடு - 1 கிலோ,
கடுகு, உப்பு - தலா ¾ ஆழாக்கு,
மிளகாய்ப் பொடி - 200 கிராம்,
கொதித்து ஆறிய நீர் - 1 கப்.

செய்முறை : கழுவி ஈரமில்லாமல் துடைத்த மாவடுவுடன் எல்லாவற்றையும் கலக்கவும். கொதித்து ஆறிய நீரை ஊற்றவும். குலுக்கிக் குலுக்கிக் வைக்கவும். மாதா ஊட்டாத சோறையும் இந்த மாவடு ஊட்டிவிடும்!



தொட்டுக்கொள்ளவா...?

Supplement to Mangayar Malar February 2007 49



பொடி போட்ட மாவடு

தேவை :
காம்புடன் மாவடு - 1 கிலோ,
கடுகு, உப்பு - தலா ¾ ஆழாக்கு,
மிளகாய்ப் பொடி - 200 கிராம்,
கொதித்து ஆறிய நீர் - 1 கப்.

செய்முறை : கழுவி ஈரமில்லாமல் துடைத்த மாவடுவுடன் எல்லாவற்றையும் கலக்கவும். கொதித்து ஆறிய நீரை ஊற்றவும். குலுக்கிக் குலுக்கிக் வைக்கவும். மாதா ஊட்டாத சோறையும் இந்த மாவடு ஊட்டிவிடும்!



தொட்டுக்கொள்ளவா...?



பேரீச்சை ஊறுகாய்

தேவை : பேரீச்சை - 50 கிராம், கிஸ்மிஸ் - 3 ஸ்பூன், மாங்காய் - 1 கப், உப்பு - தேவையான அளவு, வெல்லம் - 1 ஸ்பூன், எண்ணெய் - 3 ஸ்பூன், மிளகாய்த் தூள் - 1 ஸ்பூன், வினிகர் - 2 ஸ்பூன்

செய்முறை : பேரீச்சையை வெந்நீரில் ஊறப் போட்டு சிறு துண்டுகளாக்கவும். கொட்டையை எடுத்து விடவும். திராட்சை, பேரீச்சை இரண்டையும் எண்ணெயில் நன்கு வதக்கவும். மாங்காயைப் பொடியாக நறுக்கவும். அனைத்தையும் ஒன்றாகக் கலந்து எடுத்து பரிமாறவும். ஒரு வாரம் கெடாமல் இருக்கும்.

50 Supplement to Mangayar Malar February 2007



பேரீச்சை ஊறுகாய்

தேவை : பேரீச்சை - 50 கிராம், கிஸ்மிஸ் - 3 ஸ்பூன், மாங்காய் - 1 கப், உப்பு - தேவையான அளவு, வெல்லம் - 1 ஸ்பூன், எண்ணெய் - 3 ஸ்பூன், மிளகாய்த் தூள் - 1 ஸ்பூன், வினிகர் - 2 ஸ்பூன்

செய்முறை : பேரீச்சையை வெந்நீரில் ஊறப் போட்டு சிறு துண்டுகளாக்கவும். கொட்டையை எடுத்து விடவும். திராட்சை, பேரீச்சை இரண்டையும் எண்ணெயில் நன்கு வதக்கவும். மாங்காயைப் பொடியாக நறுக்கவும். அனைத்தையும் ஒன்றாகக் கலந்து எடுத்து பரிமாறவும். ஒரு வாரம் கெடாமல் இருக்கும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



கடாரங்காய் ஊறுகாய்

தேவை :

ஆரஞ்சுப் பழ அளவு கடாரங்காய் - 1, காரப் பொடி - ¼ கிலோ, பொடித்த உப்பு - ½ கப், எண்ணெய் - 150 மி.லி., பொடித்த பெருங்காயம் - 1 ஸ்பூன், கடுகு, பொடித்த வெந்தயம் - தாளிக்க.

செய்முறை : முழுதாக எண்ணெயில் காய்களை வதக்கவும். ஆறியவுடன் துண்டுகளாக்கவும். வதக்கும் பொழுது சாறு கசிந்தால் கவலை வேண்டாம். எல்லாப் பொடிகளையும் கலந்து, தாளித்து வைக்கவும். ஜூரம் வந்த வாய்க்கு படா டேஸ்ட் தரும் இந்தக் கடாரங்காய்!



தொட்டுக்கொள்ளவா...?

Supplement to Mangayar Malar February 2007 51



கடாரங்காய் ஊறுகாய்

தேவை :

ஆரஞ்சுப் பழ அளவு கடாரங்காய் - 1, காரப் பொடி - ¼ கிலோ, பொடித்த உப்பு - ½ கப், எண்ணெய் - 150 மி.லி., பொடித்த பெருங்காயம் - 1 ஸ்பூன், கடுகு, பொடித்த வெந்தயம் - தாளிக்க.

செய்முறை : முழுதாக எண்ணெயில் காய்களை வதக்கவும். ஆறியவுடன் துண்டுகளாக்கவும். வதக்கும் பொழுது சாறு கசிந்தால் கவலை வேண்டாம். எல்லாப் பொடிகளையும் கலந்து, தாளித்து வைக்கவும். ஜூரம் வந்த வாய்க்கு படா டேஸ்ட் தரும் இந்தக் கடாரங்காய்!



தொட்டுக்கொள்ளவா...?



பாவக்காய் ஊறுகாய்

தேவை : பொடியாக நறுக்கிய பாவக்காய் - 2 கப், பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், வினிகர் - 1 மேஜைக்கரண்டி, கடுகுப் பொடி - ½ ஸ்பூன், காரப் பொடி, உப்புப் பொடி - தலா 2 ஸ்பூன்.

செய்முறை : பாவக்காயுடன் பச்சை மிளகாயைச் சேர்க்கவும். வினிகர், கடுகுப் பொடி, காரப் பொடி, உப்புப் பொடி சேர்த்துக் கலக்கவும். சிறிது நேரம் ஊறியவுடன் சாப்பிடலாம். எண்ணெய் கிடையாது. நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு நல்லது.

52 Supplement to Mangayar Malar February 2007



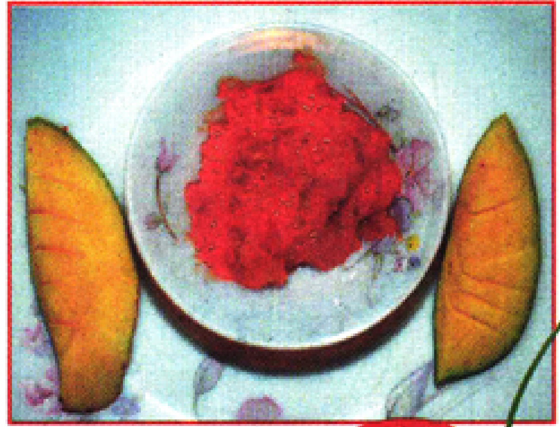
பாவக்காய் ஊறுகாய்

தேவை : பொடியாக நறுக்கிய பாவக்காய் - 2 கப், பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், வினிகர் - 1 மேஜைக்கரண்டி, கடுகுப் பொடி - ½ ஸ்பூன், காரப் பொடி, உப்புப் பொடி - தலா 2 ஸ்பூன்.

செய்முறை : பாவக்காயுடன் பச்சை மிளகாயைச் சேர்க்கவும். வினிகர், கடுகுப் பொடி, காரப் பொடி, உப்புப் பொடி சேர்த்துக் கலக்கவும். சிறிது நேரம் ஊறியவுடன் சாப்பிடலாம். எண்ணெய் கிடையாது. நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு நல்லது.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

கட்டி மிட்டி



தேவை : துருவிய பெங்களூர் மாங்காய் - 2 கப், சர்க்கரை - 1 கப், உப்பு - 2 டேபிள் ஸ்பூன், மஞ்சள் பொடி - 1 ஸ்பூன்.

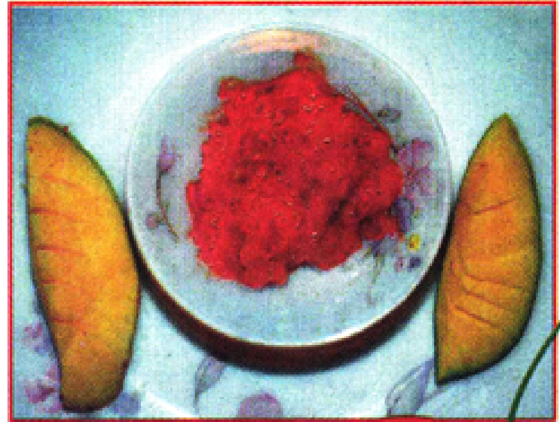
செய்முறை : அரை கப் நீரில் பாகு வைக்கவும். மாங்காய், உப்பு சேர்த்துக் கிளறி அவ்வப்பொழுது வெயிலில் வைத்து எடுக்க வேண்டும். தேவைப்படும் பொழுது கடுகு தாளித்து, காரம் சேர்த்து ஊறுகாயாக உபயோகப்படுத்தலாம். இனிப்பும் காரமுமாக உங்களைக் கட்டிப் போட்டு விடும் இந்தக் கட்டிமிட்டி!



தொட்டுக்கொள்ளவா...?

Supplement to Mangayar Malar February 2007 53

கட்டி மிட்டி



தேவை : துருவிய பெங்களூர் மாங்காய் - 2 கப், சர்க்கரை - 1 கப், உப்பு - 2 டேபிள் ஸ்பூன், மஞ்சள் பொடி - 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை : அரை கப் நீரில் பாகு வைக்கவும். மாங்காய், உப்பு சேர்த்துக் கிளறி அவ்வப்பொழுது வெயிலில் வைத்து எடுக்க வேண்டும். தேவைப்படும் பொழுது கடுகு தாளித்து, காரம் சேர்த்து ஊறுகாயாக உபயோகப்படுத்தலாம். இனிப்பும் காரமுமாக உங்களைக் கட்டிப் போட்டு விடும் இந்தக் கட்டிமிட்டி!



தொட்டுக்கொள்ளவா...?



குறுமிளகு ஊறுகாய்

தேவை :

உருவிய குறுமிளகு - ¼ கிலோ,
எலுமிச்சைச் சாறு - 1 பழம்,
உப்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை :

குறுமிளகை சுத்தம் செய்யவும். நன்றாகத் துடைத்து உப்பையும், சாற்றையும் கலக்கவும். அம்புடு தேன்... இட்ஸ் ஸோ ஈஸி அண்ட் டேஸ்டி!

54 Supplement to Mangayar Malar February 2007



குறுமிளகு ஊறுகாய்

தேவை :

உருவிய குறுமிளகு - ¼ கிலோ,
எலுமிச்சைச் சாறு - 1 பழம்,
உப்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை :

குறுமிளகை சுத்தம் செய்யவும். நன்றாகத் துடைத்து உப்பையும், சாற்றையும் கலக்கவும். அம்புடு தேன்... இட்ஸ் ஸோ ஈஸி அண்ட் டேஸ்டி!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ஆவக்காய்



தேவை : கொட்டை இல்லாமல் ஓட்டுடன் வெட்டிய ருமானி மாங்காய் - 20 காயின் துண்டுகள், மிளகாய்த் தூள் - ½ கிலோ, நல்லெண்ணெய் - ½ கிலோ, பொடித்த உப்பு - ¼ கிலோ, பொடித்த கடுகு, வெந்தயம், சென்னா கடலை - தலா 200 கிராம்.

செய்முறை : சுத்தம் செய்த ஈரமில்லா கையில் இரண்டிரண்டு கை காய், எண்ணெய், சென்னா, பொடி வகைகள் என்கிற விகிதத்தில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பிசறி, பாக்கி எண்ணெயை விடவும். 1 வாரம் கழித்துக் கிளறவும். எண்ணெய் மினுமினுக்கும் ஆவக்காயை ஆவலாகச் சாப்பிடலாம்.



தொட்டுக்கொள்ளவா...?

Supplement to Mangayar Malar February 2007 55

ஆவக்காய்



தேவை : கொட்டை இல்லாமல் ஓட்டுடன் வெட்டிய ருமானி மாங்காய் - 20 காயின் துண்டுகள், மிளகாய்த் தூள் - ½ கிலோ, நல்லெண்ணெய் - ½ கிலோ, பொடித்த உப்பு - ¼ கிலோ, பொடித்த கடுகு, வெந்தயம், சென்னா கடலை - தலா 200 கிராம்.

செய்முறை : சுத்தம் செய்த ஈரமில்லா கையில் இரண்டிரண்டு கை காய், எண்ணெய், சென்னா, பொடி வகைகள் என்கிற விகிதத்தில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பிசறி, பாக்கி எண்ணெயை விடவும். 1 வாரம் கழித்துக் கிளறவும். எண்ணெய் மினுமினுக்கும் ஆவக்காயை ஆவலாகச் சாப்பிடலாம்.



தொட்டுக்கொள்ளவா...?



வேப்பிலைக் கட்டி

தேவை : நார்த்த இலை - 2 கையளவு, எலுமிச்சை இலை - 2 கையளவு காய்ந்த மிளகாய் - 1 கையளவு, உப்பு - 1 பிடி, ஓமம் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், புளி - சிறிதளவு.

செய்முறை : இலைகளை நன்கு அலம்பி துடைக்கவும். எல்லாவற்றையும் சேர்த்து பச்சையாக அரைக்கவும். சிறிய உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக் கொள்ளலாம். புளிப்பும் உறைப்புமாக, பாரம்பரிய சுவையுடன் கூடிய வேப்பிலைக் கட்டி ஆஹா ஆஹாதான்!

56 Supplement to Mangayar Malar February 2007



வேப்பிலைக் கட்டி

தேவை : நார்த்த இலை - 2 கையளவு, எலுமிச்சை இலை - 2 கையளவு காய்ந்த மிளகாய் - 1 கையளவு, உப்பு - 1 பிடி, ஓமம் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், புளி - சிறிதளவு.

செய்முறை : இலைகளை நன்கு அலம்பி துடைக்கவும். எல்லாவற்றையும் சேர்த்து பச்சையாக அரைக்கவும். சிறிய உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக் கொள்ளலாம். புளிப்பும் உறைப்புமாக, பாரம்பரிய சுவையுடன் கூடிய வேப்பிலைக் கட்டி ஆஹா ஆஹாதான்!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

கொய்யாக்காய் ஊறுகாய்



தேவை : கொய்யா - 2,
மிளகாய்த் தூள் - ½ ஸ்பூன்,
எண்ணெய் _ 4 ஸ்பூன்,
லெமன் உப்பு - 1 ஸ்பூன்,
எலுமிச்சை ரசம் - 2 ஸ்பூன்,
உப்பு, தாளிக்க - கடுகு.

செய்முறை : கொய்யாவை வேகவைத்து எடுத்துச் சிறிதாக நறுக்கி மேலே சொன்னவற்றை கலந்து பரிமாறவும்.



தொட்டுக்கொள்ளவா...?

Supplement to Mangayar Malar February 2007 57

கொய்யாக்காய் ஊறுகாய்



தேவை : கொய்யா - 2,
மிளகாய்த் தூள் - ½ ஸ்பூன்,
எண்ணெய் _ 4 ஸ்பூன்,
லெமன் உப்பு - 1 ஸ்பூன்,
எலுமிச்சை ரசம் - 2 ஸ்பூன்,
உப்பு, தாளிக்க - கடுகு.

செய்முறை : கொய்யாவை வேகவைத்து எடுத்துச் சிறிதாக நறுக்கி மேலே சொன்னவற்றை கலந்து பரிமாறவும்.



தொட்டுக்கொள்ளவா...?



இஞ்சித் துவையல்

தேவை : இஞ்சி - 100 கிராம், கடுகு - 1 ஸ்பூன், நல்லெண்ணெய் - தேவையான அளவு, மிளகாய் வற்றல் - 1, பெருங்காயம் - சிறிது, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை : அடுப்பில் வாணலியை வைத்து 2 ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் விட்டு கடுகு, மிளகாய் வற்றல், பெருங்காயம் போட்டு கடுகு வெடித்து முடித்ததும், உளுத்தம் பருப்பு போட்டு பொன்னிறமாக வறுத்துக் கொள்ளவும். மிக்ஸியில் நெல்லிகாய் அளவு புளி போட்டு, தேவையான உப்பு போட்டு வறுத்து வைத்துள்ள பருப்புகளுடன் நறுக்கி வைத்துள்ள இஞ்சியையும் போட்டு அரைத்து எடுத்து உபயோகிக்கவும். சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிட சுவையாக இருக்கும். மேலும் இது பித்தத்திற்கு நல்லது.

58 Supplement to Mangayar Malar February 2007

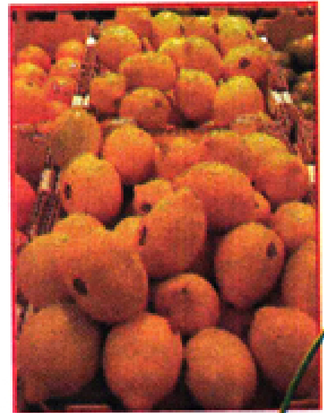


இஞ்சித் துவையல்

தேவை : இஞ்சி - 100 கிராம், கடுகு - 1 ஸ்பூன், நல்லெண்ணெய் - தேவையான அளவு, மிளகாய் வற்றல் - 1, பெருங்காயம் - சிறிது, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை : அடுப்பில் வாணலியை வைத்து 2 ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் விட்டு கடுகு, மிளகாய் வற்றல், பெருங்காயம் போட்டு கடுகு வெடித்து முடித்ததும், உளுத்தம் பருப்பு போட்டு பொன்னிறமாக வறுத்துக் கொள்ளவும். மிக்ஸியில் நெல்லிகாய் அளவு புளி போட்டு, தேவையான உப்பு போட்டு வறுத்து வைத்துள்ள பருப்புகளுடன் நறுக்கி வைத்துள்ள இஞ்சியையும் போட்டு அரைத்து எடுத்து உபயோகிக்கவும். சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிட சுவையாக இருக்கும். மேலும் இது பித்தத்திற்கு நல்லது.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



லெமன் ஜிஞ்சர் சில்லி பிக்கிள்

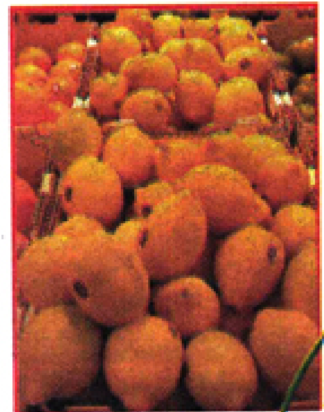
தேவை : எலுமிச்சம் பழம் - 8,
முற்றிய இஞ்சி - 150 கிராம்,
சிவப்பு மிளகாய் - 6, பெருங்காயம் - 1 டீஸ்பூன்,
பொடி செய்த கல் உப்பு - 1 சிறிய கரண்டி,
நல்லெண்ணெய் - 2 பெரிய கரண்டி,
மஞ்சள் பொடி - ½ டீஸ்பூன்,
வெந்தயப் பொடி - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை : எலுமிச்சைத் துண்டுகளின் மேல் இஞ்சி, மிளகாய்த் துண்டுகளைப் போட்டு, உப்புத் தூவி மஞ்சள் பொடியைப் போட்டுக் குலுக்கி 4 நாட்கள் ஊறவிடவும். அதன் மேல், மிளகாய்ப் பொடியைத் தூவி நல்லெண்ணெயில் கடுகு, காயம், வெந்தயப் பொடியைப் போட்டுத் தாளித்துக் கொட்டவும்.



தொட்டுக்கொள்ளவா...?

Supplement to Mangayar Malar February 2007 59



லெமன் ஜிஞ்சர் சில்லி பிக்கிள்

தேவை : எலுமிச்சம் பழம் - 8,
முற்றிய இஞ்சி - 150 கிராம்,
சிவப்பு மிளகாய் - 6, பெருங்காயம் - 1 டீஸ்பூன்,
பொடி செய்த கல் உப்பு - 1 சிறிய கரண்டி,
நல்லெண்ணெய் - 2 பெரிய கரண்டி,
மஞ்சள் பொடி - ½ டீஸ்பூன்,
வெந்தயப் பொடி - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை : எலுமிச்சைத் துண்டுகளின் மேல் இஞ்சி, மிளகாய்த் துண்டுகளைப் போட்டு, உப்புத் தூவி மஞ்சள் பொடியைப் போட்டுக் குலுக்கி 4 நாட்கள் ஊறவிடவும். அதன் மேல், மிளகாய்ப் பொடியைத் தூவி நல்லெண்ணெயில் கடுகு, காயம், வெந்தயப் பொடியைப் போட்டுத் தாளித்துக் கொட்டவும்.



தொட்டுக்கொள்ளவா...?



கத்தரிக்காய் ஊறுகாய்

தேவை : நாமக்காய்/
வேலூர் கத்தரிக்காய் - 2
கெட்டிப் புளி கரைசல் - 1கப்,
கடுகு, வெந்தயப் பொடி - 1 டேபிள் ஸ்பூன், மிளகாய்த் தூள் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு -1 டேபிள் ஸ்பூன், நல்லெண்ணெய் - ½ கப், பெருங்காயம் சிறிது.

செய்முறை : கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து, அதில் கத்தரிக்காயைத் துண்டங்களைச் சேர்த்து வதக்கவும். பாதி வெந்ததும் புளிக்கரைசல், உப்பு, மற்ற பொடிகளைச் சேர்த்துக் கிளறவும். இறுதியாக, பெருங்காயம் சேர்க்கவும். வேறுவித ருசி தேவைப்படுபவர்கள் பெருங்காயத்திற்குப் பதிலாக பூண்டு சேர்க்கலாம். சுவையான கத்தரிக்காய் ஊறுகாய் தயார்.

60 Supplement to Mangayar Malar February 2007



கத்தரிக்காய் ஊறுகாய்

தேவை : நாமக்காய்/
வேலூர் கத்தரிக்காய் - 2
கெட்டிப் புளி கரைசல் - 1கப்,
கடுகு, வெந்தயப் பொடி - 1 டேபிள் ஸ்பூன், மிளகாய்த் தூள் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு -1 டேபிள் ஸ்பூன், நல்லெண்ணெய் - ½ கப், பெருங்காயம் சிறிது.

செய்முறை : கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து, அதில் கத்தரிக்காயைத் துண்டங்களைச் சேர்த்து வதக்கவும். பாதி வெந்ததும் புளிக்கரைசல், உப்பு, மற்ற பொடிகளைச் சேர்த்துக் கிளறவும். இறுதியாக, பெருங்காயம் சேர்க்கவும். வேறுவித ருசி தேவைப்படுபவர்கள் பெருங்காயத்திற்குப் பதிலாக பூண்டு சேர்க்கலாம். சுவையான கத்தரிக்காய் ஊறுகாய் தயார்.

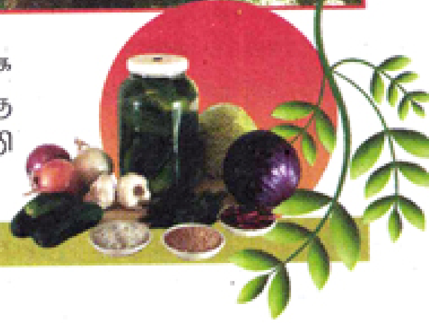
என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



பலாக்காய் ஊறுகாய்

தேவை : சிறிய பலாக்காய் - 1,
லெமன் உப்பு - 2 ஸ்பூன்,
எலுமிச்சை - 1,
பொடித்த உப்பு - ½ கப்,
மிளகாய்த் தூள் - ½ கப்,
ப. மிளகாய் - 2,
இஞ்சி சிறியது - 1 துண்டு,
எண்ணெய் - 1 கப்,
கடுகு - 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை : பலாக்காயைப் பொடியாக நறுக்கி அலசி கடுகு தாளித்து நன்கு வதக்கியவுடன் பொடிகளைச் சேர்த்து கிளறி இறக்கவும்.



தொட்டுக்கொள்ளவா...?

Supplement to Mangayar Malar February 2007 61



பலாக்காய் ஊறுகாய்

தேவை : சிறிய பலாக்காய் - 1,
லெமன் உப்பு - 2 ஸ்பூன்,
எலுமிச்சை - 1,
பொடித்த உப்பு - ½ கப்,
மிளகாய்த் தூள் - ½ கப்,
ப. மிளகாய் - 2,
இஞ்சி சிறியது - 1 துண்டு,
எண்ணெய் - 1 கப்,
கடுகு - 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை : பலாக்காயைப் பொடியாக றுக்கி அலசி கடுகு தாளித்து நன்கு தக்கியவுடன் பொடிகளைச் சேர்த்து கிளறி றக்கவும்.



தொட்டுக்கொள்ளவா...?



புடலங்காய் ஊறுகாய்

தேவை : புடலங்காய் - 2 (பிஞ்சாக), நல்லெண்ணெய் - 4 ஸ்பூன், துவரம் பருப்பு - 1 கைப்பிடியளவு, பெருங்காயம் - ½ ஸ்பூன், மிளகு - தேவையானால், மிளகாய் - 1.

செய்முறை : புடலங்காயை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். அடுப்பில் வாணலியை வைத்து நல்லெண்ணெய் இரண்டு ஸ்பூன் விட்டு அதில் துவரம் பருப்பு, பெருங்காயம், மிளகு, (காரம் வேண்டுமானால்) மிளகாய் வற்றல் போட்டு பொன்னிறமாக வறுத்துக் கொள்ளவும். கரகரப்பாக அரைக்கவும். நறுக்கி வைத்த புடலங்காயை வதக்கிப் போட்டு பொடியைச் சேர்த்து நைஸாக அரைத்து எடுத்து உபயோகிக்கவும்.

62 Supplement to Mangayar Malar February 2007



புடலங்காய் ஊறுகாய்

தேவை : புடலங்காய் - 2 (பிஞ்சாக), நல்லெண்ணெய் - 4 ஸ்பூன், துவரம் பருப்பு - 1 கைப்பிடியளவு, பெருங்காயம் - ½ ஸ்பூன், மிளகு - தேவையானால், மிளகாய் - 1.

செய்முறை : புடலங்காயை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். அடுப்பில் வாணலியை வைத்து நல்லெண்ணெய் இரண்டு ஸ்பூன் விட்டு அதில் துவரம் பருப்பு, பெருங்காயம், மிளகு, (காரம் வேண்டுமானால்) மிளகாய் வற்றல் போட்டு பொன்னிறமாக வறுத்துக் கொள்ளவும். கரகரப்பாக அரைக்கவும். நறுக்கி வைத்த புடலங்காயை வதக்கிப் போட்டு பொடியைச் சேர்த்து நைஸாக அரைத்து எடுத்து உபயோகிக்கவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



புளியம் பழத் தொக்கு

தேவை : புளியம் பழம் - 250 கிராம், கல் உப்பு - 1 கரண்டி,

மிளகாய் வற்றல் - 4, வெந்தயத் தூள் - 1 டீஸ்பூன், கடுகு, பெருங்காயம் - தாளிக்க, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை : புளியுடன் உப்பு, மிளகாய்த் துண்டுகளை மிக்ஸியில் போட்டு, புளியை விழுதாக அரைத்தெடுக்கவும். அடுப்பில் வாணலியில் ஒரு கரண்டி நல்லெண்ணெய் காய்ந்ததும், கடுகு, பெருங்காயம், வெந்தயத் தூளைப் போட்டு வறுத்து அதில புளி விழுதைப் போட்டு, புளி நெடி அடங்கும் வரை வேகவிட்டுச் சுருண்டு வரும்போது இறக்கி வைக்கவும்.



தொட்டுக்கொள்ளவா...?

Supplement to Mangayar Malar February 2007 63



புளியம் பழத் தொக்கு

தேவை : புளியம் பழம் - 250 கிராம், கல் உப்பு - 1 கரண்டி,

மிளகாய் வற்றல் - 4, வெந்தயத் தூள் - 1 டீஸ்பூன், கடுகு, பெருங்காயம் - தாளிக்க, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை : புளியுடன் உப்பு, மிளகாய்த் துண்டுகளை மிக்ஸியில் போட்டு, புளியை விழுதாக அரைத்தெடுக்கவும். அடுப்பில் வாணலியில் ஒரு கரண்டி நல்லெண்ணெய் காய்ந்ததும், கடுகு, பெருங்காயம், வெந்தயத் தூளைப் போட்டு வறுத்து அதில புளி விழுதைப் போட்டு, புளி நெடி அடங்கும் வரை வேகவிட்டுச் சுருண்டு வரும்போது இறக்கி வைக்கவும்.



தொட்டுக்கொள்ளவா...?

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 06 - 08 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 06 - 08* Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar February 2007 issue

தஞ்சாவூர் குடைமிளகாய் தொக்கு

தேவை : குடைமிளகாய் - 350 கிராம், கல் உப்பு - தேவையான அளவு, நல்லெண்ணெய் - தேவையான அளவு, புளி - 1 பெரிய எலுமிச்சை அளவு, தூள் வெல்லம் -150 கிராம்.

செய்முறை : குடைமிளகாய்களை இலேசாக வதக்கி, உப்பு, புளி சேர்த்து மிக்ஸியில் போட்டு, விழுதாக அரைத்தெடுக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, காயம் தாளித்து, அதில் மிளகாய் விழுதையும் போட்டுக் கிளறி புளி நெடி அடங்கியதும், வெல்லம் போட்டுக் கிளறவும். 'தளதள' குடை மிளகாய் தொக்கு ரெடி.

தொகுப்பு :

மாலதி சந்திரசேகரன், வசந்தி வசிஷ்டபாரதி

உதவி : கே. ராஜலக்ஷ்மி, லதா ராமானுஜம், சிபி

படங்கள் : ஸ்ரீஹரி

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 06 - 08 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 06 - 08* Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar February 2007 issue

தஞ்சாவூர் குடைமிளகாய் தொக்கு

தேவை : குடைமிளகாய் - 350 கிராம், கல் உப்பு - தேவையான அளவு, நல்லெண்ணெய் - தேவையான அளவு, புளி - 1 பெரிய எலுமிச்சை அளவு, தூள் வெல்லம் -150 கிராம்.

செய்முறை : குடைமிளகாய்களை இலேசாக வதக்கி, உப்பு, புளி சேர்த்து மிக்ஸியில் போட்டு, விழுதாக அரைத்தெடுக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, காயம் தாளித்து, அதில் மிளகாய் விழுதையும் போட்டுக் கிளறி புளி நெடி அடங்கியதும், வெல்லம் போட்டுக் கிளறவும். 'தளதள' குடை மிளகாய் தொக்கு ரெடி.

தொகுப்பு :

மாலதி சந்திரசேகரன், வசந்தி வசிஷ்டபாரதி

உதவி : கே. ராஜலக்ஷ்மி, லதா ராமானுஜம், சிபி

படங்கள் : ஸ்ரீஹரி

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!